mes meilleures recettes

mes meilleures recettes

avec allrecipes.fr

PRIX DE LANCEMENT 2€



Envies de printemps
66 recettes à croquer

50 € À GAGNER !

LE 1er MAGAZINE QUI PUBLIE VOS RECETTES

L'ASIE À LA CARTE
Osez la soupe tonkinoise, le poisson pak choï, les perles de tapioca…

L'ŒUF SUPERSTAR
Ses atouts saveur, ses atouts santé

Le cabillaud aux germes de betterave de notre lectrice du mois

Maigrir en finesse
GRÂCE À L'INDEX GLYCÉMIQUE

AVEC france bleu

AVRIL-MAI 2010 - N° 3 - RD



ALAIN PASSARD SA RHUBARBE AUX PETITS POIS ET PÉTALES DE ROSE

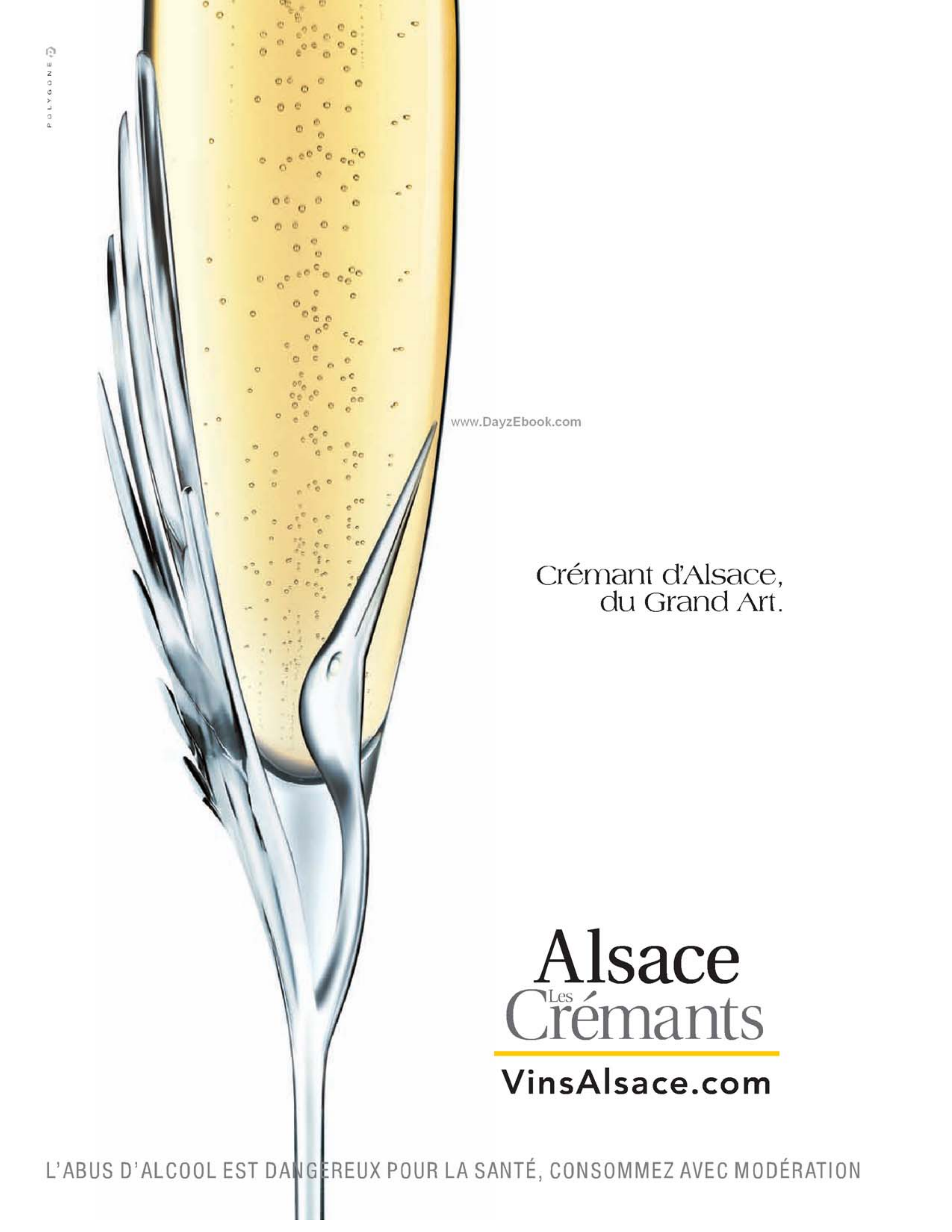


DANS LA CUISINE D'ANNE ROUMANOFF



CHARLOTTE, 11 ANS, DÉJÀ CORDON-BLEU

GAGNEZ UN VOYAGE DE RÊVE AUX MALDIVES


Crémant d'Alsace,
du Grand Art.
Alsace
Les Crémants
VinsAlsace.com
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

la guerre des toques



▶ PAR ÉRIC JOUAN
DIRECTEUR
DE LA RÉDACTION

Qui se plaindrait de cette nuée de nouvelles émissions culinaires qui fondent sur nos écrans comme une noix de beurre sur un chou-fleur vapeur ? Pas nous. Acte 1 : TF1 achète le concept anglais de *Masterchef,* une Star Academy des fourneaux qui sera à l'antenne probablement en septembre prochain. Acte 2 : M6 contre-attaque avec *Top Chef,* un programme américain de « cuisine-réalité » et double même TF1 en démarrant dès le 22 février dernier à 20 h 40. Une vraie guerre des toques ! Les couteaux cathodiques sont de sortie. M6 mise sur un combat de jeunes chefs déjà aguerris tandis que TF1 a sorti l'artillerie lourde : 17 000 candidatures de cuisiniers amateurs et au final un seul gagnant ! Pour TF1 comme pour M6 : 100 000 euros au vainqueur ! De quoi mettre du suspense dans les épinards. Après *Oui chef !* de Cyril Lignac (M6), *Un dîner presque parfait* (M6), *Côté Cuisine* de Julie Andrieu (France 3), *Dessous de table* de François Simon (Direct 8), les *Escapades de Petitrenaud* (France 5) et tant d'autres, les Français dévorent l'écran et se réjouissent de mettre à profit ces nouveaux apprentissages pour leur propre usage. D'ailleurs, vous êtes de plus en plus nombreux à nous envoyer vos recettes (50 euros par recette publiée… c'est moins que TF1 mais c'est plus facile à gagner !) et à vouloir partager le bonheur des bons petits plats avec nos lecteurs. N'oubliez pas de nous faire parvenir votre photo ainsi que votre adresse et, bien sûr, la recette complète et la liste des ingrédients de votre plat préféré. La cuisine ? Ça se regarde avec plaisir à la télé, mais surtout… ça se mitonne, ça se partage et ça se mange… chez nous ! **Bon appétit !**





ma suggestion de printemps

œufs au chocolat

Pour 4 personnes – Préparation et cuisson : 1 h 45 – Réfrigération : 4 heures au moins

- **6 gros œufs**
- **4 c. à s. de lait**
- **200 g de chocolat noir**
- **100 g de beurre**
- **2 c. à s. de sucre en poudre**
- **10 cl de crème fraîche**
- **1 grosse c. à s. de praliné en poudre**

1 J'ouvre le haut des coquilles d'œufs avec un coupe-œuf et je sors les œufs, en séparant les blancs des jaunes. Je rince les coquilles sans les briser, puis je les retourne sur du papier absorbant pour les égoutter. Je mets la moitié du lait au réfrigérateur.

2 Je prépare une mousse au chocolat : je casse le chocolat en morceaux, je le mets dans une casserole avec le reste du lait et je le fais fondre à feu très doux, en veillant à ne pas laisser cuire.

3 Je coupe le beurre en dés. Je verse le chocolat fondu dans une terrine, j'ajoute le sucre, je mélange et je laisse tiédir.

4 Je bats les blancs d'œufs en neige très ferme. J'incorpore les jaunes d'œufs et les dés de beurre au chocolat, puis j'ajoute les blancs en neige, sans battre.

5 J'emplis aux trois quarts les coquilles d'œufs égouttées de mousse au chocolat. Je les pose dans des coquetiers, je les mets au réfrigérateur et je laisse durcir 4 heures au moins.

6 Pour servir, je fouette la crème fraîche avec le lait très froid, j'incorpore le praliné et je remplis les œufs au chocolat de cette préparation à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée.

sommaire

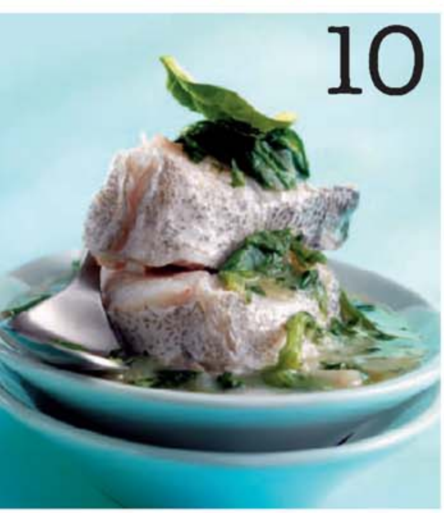
mes meilleures recettes avec allrecipes.fr

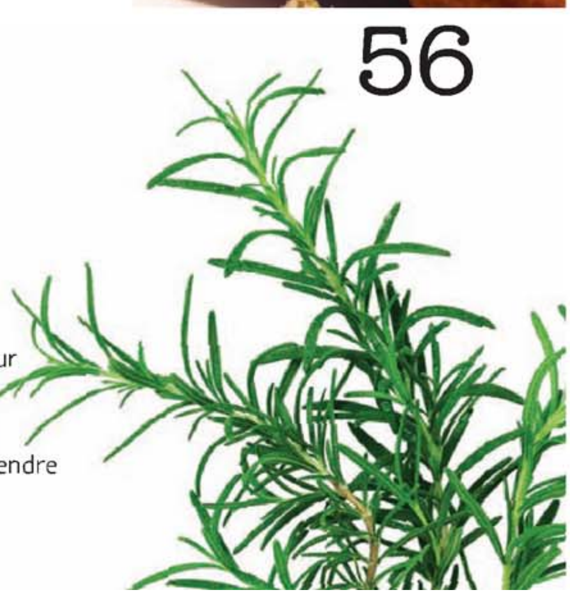














SPÉCIAL ÉTÉ
Gagnez
un voyage de rêve
aux Maldives
VALEUR : 10 000 €
www.DayzEbook.com
...
Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour gagner ce merveilleux voyage d'une valeur de 10 000 €
RENDEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT SUR
www.jegagneunvoyagedereve.com/recette
Ce voyage tous frais payés pour deux personnes comprend :
• le vol aller-retour Paris-Hulhulé
• le transfert en bateau sur une île paradisiaque de l'archipel des Maldives
• le séjour de 16 jours/15 nuits en pension complète en hôtel de luxe (****)
• les excursions et activités sportives
© jupiterimages 2009
photos non contractuelles

anne roumanoff

PROPOS RECUEILLIS
PAR PATRICIA KHENOUNA

Actuellement en tournée dans toute la France, l'humoriste n'a pas vraiment le temps de cuisiner. Pourtant, même si elle est une pro des régimes, elle adore manger.

Quel est votre meilleur souvenir d'enfance lié à la cuisine ?

Anne Roumanoff : Le jour où j'ai commencé à réaliser mes premières recettes moi-même, vers l'âge de 8 ans. C'était en Normandie, pendant les vacances d'été. Nous avions, ma sœur cadette Catherine et moi, chacune nos spécialités. Elle, la tarte aux pommes, moi, le gâteau roulé à la confiture. Je me souviens encore mot pour mot de la recette. Sinon, je conserve de mon enfance une passion pour les pommes de terre sautées… hélas ! (*Rire*)

Quel est votre plus cuisant échec en cuisine ?

A. R. : Les caramels. J'avais dix ans et je m'étais mis en tête d'essayer une recette repérée dans *Picsou Magazine*. J'ai tenté depuis à plusieurs reprises, en vain. Trop difficile ! Sinon, plus récemment, je me souviens d'un poulet rôti que j'avais prévu pour mes six invités, un dimanche. A 13 h 30, personne n'avait toujours rien à se mettre sous la dent, j'avais oublié d'allumer le four !

Quel est votre vin préféré ?

A. R. : Le bordeaux, mais je ne suis pas très attirée par l'alcool.

Quel est l'ingrédient dont vous ne pourriez pas vous passer ?

A. R. : L'huile d'olive.

Quelle est votre épice préférée ?

A. R. : J'adore la cannelle, sur des pommes cuites.

Quel est votre fruit favori ?

A. R. : Les fraises et les framboises… accompagnées d'une boule de glace vanille ou de crème Chantilly.

Et votre légume préféré ?

A. R. : J'aime beaucoup les tomates avec un filet d'huile d'olive et du basilic.

Avez-vous un ustensile favori ?

A. R. : La spatule en bois. Dès que j'en ai une dans la main, je me prends pour une grande cuisinière. Ce qui n'est pas du tout le cas.

Quand vous entrez dans une boulangerie, vos yeux se tournent en priorité vers…

A. R. : Je m'efforce d'éviter d'entrer dans une boulangerie, car j'ai du mal à résister à l'odeur des viennoiseries chaudes. Sinon, mes yeux se tournent plutôt vers la boulangère. Je trouve ces femmes souvent pittoresques, sympathiques et chaleureuses.

Quelle est, pour vous, la composition idéale entrée-plat-dessert ?

A. R. : Salade de tomate au chèvre frais et basilic (j'adore le chèvre !). Rôti de bœuf aux échalotes accompagné de pommes de terre sautées. Carpaccio d'ananas avec une boule de glace vanille ou, si je ne suis pas en période de restriction calorique, moelleux au chocolat… avec un cœur coulant !

ma recette de crêpes allégées

Elle ravira les femmes gourmandes au régime !

Pour 1 personne : • 1 œuf entier + 1 blanc d'œuf • 3 c. à s. de lait écrémé allégé en poudre

Battez les œufs. Ajoutez le lait écrémé. Mélangez bien le tout. Mettez 1 goutte d'huile dans une grande poêle. Epongez l'excès de gras avec du papier absorbant. Versez la pâte. Dégustez ces crêpes sucrées avec du Canderel vanillé, ou bien salées, avec du saumon fumé, des portions de fromage à 0 %, ou faites fondre dessus du leerdammer allégé.



Le gâteau roulé à la confiture de mon enfance

Ingrédients : • 4 œufs • 75 g de farine tamisée • 75 g de sucre • Confiture de fraises • Sucre glace

Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes avec le sucre, puis ajoutez délicatement la farine tamisée en pluie. Battez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient très fermes et incorporez-les au mélange précédent avec une spatule, en soulevant la préparation. Posez le tout sur une feuille d'aluminium ménager légèrement huilée et enfournez pour 10 minutes à 210 °C (th. 7). A la sortie du four, étalez la pâte sur un torchon humide et roulez-la. Laissez tiédir. Déroulez la pâte et recouvrez-la confiture de fraises. Roulez de nouveau le gâteau et saupoudrez-le de sucre selon votre goût.

dos de cabillaud aux germes de betterave



Recette envoyée par Marie-France Ollivier, Crézouard (22)

Pour 6 personnes • Préparation 20 min • Cuisson 7 min environ

- 6 pavés de cabillaud de 180 g environ
- 350 g de betterave rouge cuite, vendue sous vide
- Le jus d'1 orange
- Le jus d'½ citron vert
- 6 poignées de pousses de betteraves (ou pousses d'épinards, roquette, mâche)
- 100 g de germes de betteraves
- Huile et Huile d'olive
- Fleur de sel et mélange 5-baies du moulin

1 Ouvrez le paquet de betteraves sous vide et récupérez le jus. Pelez les betteraves et réservez-en 150 g ; émincez le reste en fines rondelles.

2 Mettez les rondelles de betterave dans un saladier, salez-les à la fleur de sel, poivrez-les de mélange 5-baies et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive ; mélangez et réservez.

3 Préparez le coulis de betterave en mettant les 150 g de betterave réservés coupés en morceaux dans un blender avec le jus des betteraves, le jus d'orange, le jus du demi-citron vert et un peu de mélange 5-baies du moulin. Mixez finement et réservez.

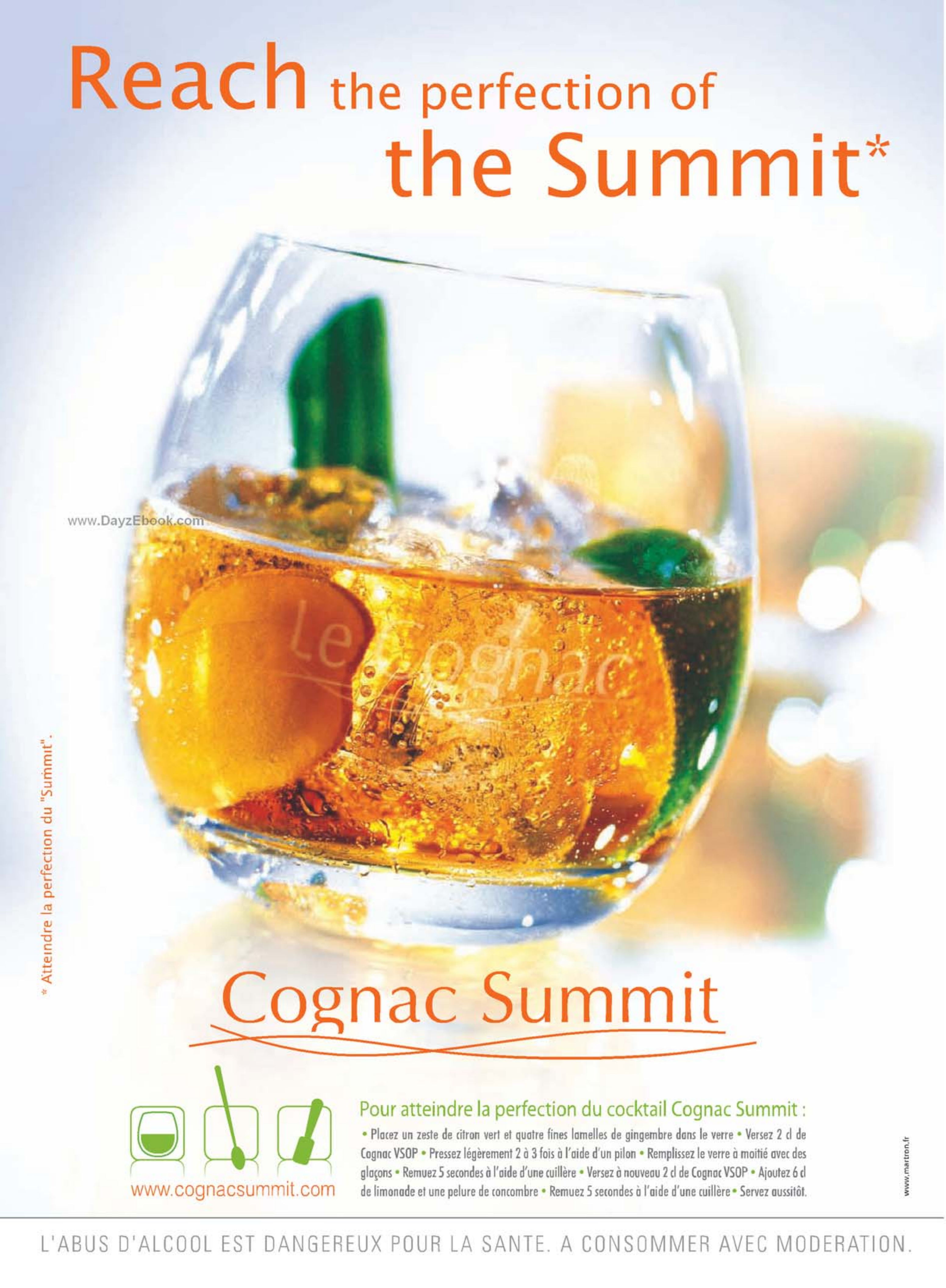
4 10 min avant de servir, faites chauffer un grand volume d'eau dans un cuit-vapeur puis baissez le feu de manière que l'eau soit juste frémissante pour obtenir une vapeur douce. Huilez le fond du panier du cuit-vapeur et posez-y les pavés de cabillaud rincés ; posez le panier sur la vapeur et faites cuire 7 min environ en retournant les pavés à mi-cuisson.

5 Pendant ce temps, ajoutez des jeunes pousses de betteraves dans le saladier de betteraves, mélangez et présentez sur le pourtour des assiettes. Lorsque les pavés sont cuits, égouttez-les sur du papier absorbant, posez-les délicatement au centre des assiettes; assaisonnez-les d'une pincée de fleur de sel et d'un tour de moulin de mélange 5-baies, ajoutez une grosse pincée de germes de betterave par-dessus et versez le coulis autour. Servez de suite.

mes conseils

- Comptez 20 min de cuisson vapeur pour des pavés de cabillaud congelés mis à cuire directement, sans décongélation.
- Vous pouvez aussi plonger les pavés de cabillaud dans un court-bouillon bouillant, retiré du feu, et les faire pocher 8 min environ.
- Remplacez les pousses de betteraves par de la roquette, des pousses d'épinards ou de la mâche.
- Ajoutez une grosse échalote finement ciselée à la salade de betteraves.




Reach the perfection of the Summit*
www.DayzEbook.com
le Cognac
* Atteindre la perfection du "Summit".
Cognac Summit
Pour atteindre la perfection du cocktail Cognac Summit :
• Placez un zeste de citron vert et quatre fines lamelles de gingembre dans le verre • Versez 2 cl de Cognac VSOP • Pressez légèrement 2 à 3 fois à l'aide d'un pilon • Remplissez le verre à moitié avec des glaçons • Remuez 5 secondes à l'aide d'une cuillère • Versez à nouveau 2 cl de Cognac VSOP • Ajoutez 6 cl de limonade et une pelure de concombre • Remuez 5 secondes à l'aide d'une cuillère • Servez aussitôt.
www.cognacsummit.com
www.martron.fr
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION.



envie de printemps

Envie de chaleur, de saveurs, de couleurs. Crème rubis glacée, tendrons de veau aux épices, lieu noir sauce verte, mousse au parfum des îles... autant de recettes qui donnent le sourire et chatouillent le palais.



crème
rubis glacée

Entrée pour 4 personnes • Préparation 10 min • Cuisson 2 min • Réfrigération 3 h minimum



Recette envoyée par Lucy Bail, Nancy (54).

■ 2 betteraves cuites d'environ 200 g chacune ■ 5 petits oignons blancs ■ 1 tablette de bouillon de pot-au-feu ■ 2 c. à s. de jus de citron ■ 2 c. à s. de crème fraîche épaisse

1 Faites bouillir 40 cl d'eau et faites fondre la tablette de bouillon.
2 Pelez les betteraves et coupez-les en morceaux. Epluchez les petits oignons et taillez-les en lamelles.
3 Mixez les betteraves avec les oignons, le bouillon et le jus de citron. Ajoutez la crème fraîche et mixez à nouveau. Rincez le mixeur immédiatement après utilisation.
4 Mettez la crème rubis au réfrigérateur et laissez-la glacer pendant au moins 3 h.
5 Servez dans des petites coupes ou des petits bols individuels.

“Si vous disposez de betteraves crues, brossez-les sous l'eau courante, couvrez-les largement d'eau froide, salez et laissez cuire pendant au moins 2 h 30 (ou 1 h à l'autocuiseur). La cuisson au four (dans un plat avec très peu d'eau, 2 h à 180 °C pour des petits légumes de 8 cm de diamètre) donne des betteraves plus savoureuses, mais n'est raisonnable que si vous avez une certaine quantité de légumes.

Apport par personne
Calories : 76 – Protéines : 2,1 g
Glucides : 10 g – Lipides : 3,1 g



salade de lentilles

ENTRÉE

Vous pouvez accommoder les lentilles avec une sauce légèrement moutardée ou bien une vinaigrette bien relevée, agrémentée de rondelles de cervelas ou de filets de sardines à l'huile.



terrine de saumon à l'estragon

ENTRÉE

Légère et savoureuse, cette entrée est une explosion de saveurs. Cognac, quatre-épices et Tabasco relèvent joliment le saumon, auquel se marie délicatement l'estragon.



jambon de Parme fruité

ENTRÉE

Servie sur un lit de salade verte, cette entrée insolite et goûteuse peut constituer un repas léger. Pour la mettre en valeur, employez une huile d'olive de qualité, à saveur fruitée.



poireaux gribiche

ENTRÉE

La sauce gribiche, traditionnellement utilisée pour accompagner la tête de veau ou le pot-au-feu, est ici une façon originale de remplacer l'habituelle vinaigrette.



terrine de saumon à l'estragon

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 50 min

- 200 g de filets de saumon
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- poudre de 4-épices
- 1 c. à s. de cognac
- Tabasco
- 2 branches d'estragon
- Sel, poivre
- Beurre

Pour la sauce

- 20 cl de crème liquide très froide
- 1 branche d'estragon
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel

Apport par personne
Calories : 212 g
Protéines : 14 g
Glucides : 5 g
Lipides : 15,1 g

1 Faites chauffer le four à 150 °C (th. 5). Préparez un bain-marie frémissant. Beurrez soigneusement un petit moule à cake de 75 cl.
2 Rincez 1 branche d'estragon et ciselez les feuilles. Coupez le saumon en morceaux. Passez-le au robot avec les œufs, le lait, 2 pincées de 4-épices, le cognac, quelques gouttes de Tabasco et l'estragon haché.
3 Versez la préparation dans le moule. Couvrez d'aluminium ménager. Déposez le moule dans le bain-marie et laissez cuire pendant 50 min. Laissez refroidir dans le moule et conservez la terrine au réfrigérateur.
4 Au moment de servir, préparez la sauce : rincez l'estragon et hachez finement les feuilles. Ajoutez 1 pincée de sel à la crème et fouettez-la. Lorsqu'elle est bien montée, incorporez le jus de citron et l'estragon.
5 Démoulez la terrine sur un plat long, en passant soigneusement la lame d'un couteau tout autour pour ne pas la casser. Rincez et essuyez la branche d'estragon restante, détachez les feuilles et ornez-en le dessus de la terrine. Présentez la sauce à part, en saucière.

salade de lentilles

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 min

- 200 g de lentilles
- 2 carottes
- 1 œuf
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 3 branches de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 15 cl d'huile
- 1 c. à c. de moutarde
- 2 c. à c. de vinaigre de vin
- 1/4 de c. à c. de curry
- Sel

Apport par personne
Calories : 540
Protéines : 14,5 g
Glucides : 30,6 g
Lipides : 40 g

1 Grattez les carottes et coupez-les en petits dés. Pelez l'ail. Rincez le persil, séparez les feuilles des tiges. Réservez.
2 Ouvrez la gousse d'ail en deux et retirez le germe qui se trouve à l'intérieur. Mettez les lentilles, le laurier, les tiges de persil et l'ail dans une casserole. Couvrez largement d'eau froide et portez doucement à ébullition, puis laissez frémir à couvert pendant 20 min. Ajoutez alors les carottes, salez et laissez cuire encore 15 min.
3 Pelez l'oignon, hachez-le, mettez-le dans une passoire, poudrez-le légèrement de sel et laissez-le dégorger.
4 Faites durcir l'œuf 10 min dans l'eau bouillante. Rafraîchissez-le et écalez-le. Mettez le jaune dans un bol avec la moutarde. Salez. Versez l'huile goutte à goutte, en fouettant comme pour une mayonnaise. Lorsque la sauce est bien ferme, incorporez vinaigre et curry.
5 Hachez finement les feuilles du persil. Pressez l'oignon entre vos mains. Écrasez le blanc d'œuf à la fourchette.
6 Égouttez les lentilles, jetez l'ail et les tiges de persil. Mettez les lentilles dans un saladier. Versez la sauce et mélangez. Ajoutez le persil haché, l'oignon et le blanc d'œuf. Mélangez à nouveau. Servez tiède.

poireaux gribiche

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 4 gros poireaux
- 1 œuf
- 1/2 c. à c. de moutarde
- 10 cl d'huile d'arachide
- 3 cornichons
- 1 c. à s. de vinaigre
- 3 branches de persil plat
- 5 branches de cerfeuil
- 1 branche d'estragon
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 72
Protéines : 3,7 g
Glucides : 4,7 g
Lipides : 4,3 g

1 Supprimez les racines et la première feuille des poireaux. Coupez et réservez le vert. Lavez soigneusement le blanc.
2 Faites bouillir de l'eau dans un faitout. Salez. Déposez les blancs de poireau dans l'eau bouillante. Laissez-les cuire 20 min à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez-les soigneusement et laissez-les tiédir.
3 Faites durcir l'œuf pendant 10 min dans l'eau bouillante. Rafraîchissez-le, écalez-le et retirez le jaune. Hachez le blanc.
4 Lavez le persil, le cerfeuil et l'estragon, épongez-les et coupez les tiges. Ciselez finement les feuilles. Hachez les cornichons au couteau.
5 Écrasez le jaune d'œuf dans un bol. Ajoutez la moutarde, du sel, du poivre et mélangez soigneusement. Versez l'huile goutte à goutte, puis en mince filet, en fouettant comme pour monter une mayonnaise. Lorsque la sauce est bien ferme, ajoutez le vinaigre puis le hachis d'herbes et de cornichons. Vérifiez l'assaisonnement.
6 Taillez 4 longues lanières dans des feuilles de poireau bien vertes. Rincez-les, séchez-les. Déposez les poireaux tièdes sur un plat. Passez une lanière de vert sous l'extrémité de chaque poireau, à environ 2 cm, et nouez-la en faisant une boucle. Présentez la sauce gribiche à part.

jambon de Parme fruité

Pour 4 personnes
Préparation 12 min

- 1 citron
- 4 petites poires
- Sel et poivre noir
- 100 g de salade verte mélangée toute préparée
- 12 tranches fines de jambon de Parme (200 g environ au total)
- 75 g de parmesan en un seul morceau
- 4 c. à s. d'huile d'olive vierge extra

Apport par personne
Calories : 405
Protéines : 20 g
Glucides : 11 g
Lipides : 31 g

1 Pressez le citron. Versez son jus dans un saladier. Lavez et essuyez les poires. Coupez-les en quartiers, épépinez-les, puis taillez chaque quartier en 3 ou 4 lamelles. Mettez-les au fur et à mesure dans le jus de citron. Poivrez légèrement et mélangez délicatement.
2 Disposez la salade dans 4 assiettes. Garnissez avec les lamelles de poire et les tranches de jambon de Parme roulées. Salez et poivrez.
3 A l'aide d'un couteau éplucheur, coupez le parmesan en copeaux très fins, directement au-dessus de la salade. Arrosez d'huile d'olive et servez aussitôt.

+ Pour tailler des copeaux de parmesan au couteau éplucheur, choisissez un morceau de fromage assez large pour vous assurer une bonne prise.

velouté de lentilles corail

ENTRÉE

Parfumé d'épices douces, cet exquis velouté d'inspiration indienne est des plus onctueux. Les lentilles corail, tendres et digestes, lui assurent un apport appréciable en protéines végétales. Accompagnez-le de naans réchauffés sous le gril du four.



pain perdu aux oignons

ENTRÉE CHAUDE

Ne laissez plus votre vieux pain sur le balcon et essayez cette préparation originale, à déguster en apéritif ou en entrée.



mousse de foies de volaille

ENTRÉE

Pour mieux profiter de la saveur et de l'onctuosité de cette recette, servez-la avec du pain légèrement grillé et, éventuellement, une salade verte.



terrine tomates-parmesan

ENTRÉE

Un festival d'herbes aromatiques accompagne le jambon de Parme, le parmesan et un duo de tomates fraîches et confites.



pain perdu aux oignons

Pour 4 personnes
Préparation 45 min

- 500 g d'oignons
- 100 g de lard fumé
- 2 œufs
- 3 c. à s. de crème
- 4 tranches de pain rassis
- 30 g de gruyère râpé
- 4 brins de ciboulette
- 2 c. à s. d'huile
- 1 pincée de sucre
- 15 g de beurre
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 335
Protéines : 14,4 g
Glucides : 22,1 g
Lipides : 21 g

1 Pelez les oignons, coupez-les en deux de haut en bas et recoupez-les en fines lamelles. Ôtez la couenne et les cartilages du lard puis taillez-le en lardons très fins.
2 Mettez les lardons à rissoler dans une poêle à revêtement antiadhésif, à feu doux, pendant 2 min. Retirez-les avec une écumoire. Faites chauffer l'huile dans la poêle puis remettez les oignons et laissez-les blondir de 20 à 25 min. Ajoutez le sucre, salez et poivrez.
3 Battez légèrement les œufs avec la crème. Salez. Rincez la ciboulette, essuyez-la et ciselez-la finement.
4 Faites chauffer le four à 210 °C (th. 7). Faites griller les tranches de pain et beurrez-les légèrement. Déposez-les les unes à côté des autres dans un plat à gratin.
5 Lorsque les oignons sont tendres, retirez-les du feu, mélangez-les avec les lardons, les œufs et la ciboulette.
6 Couvrez le pain avec la préparation aux oignons. Parsemez de gruyère. Enfournez et laissez gratiner pendant 20 min. Servez chaud, dans le plat de cuisson.

velouté de lentilles corail

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 mm

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon et 2 branches de céleri grossièrement émincés
- 1 carotte coupée en rondelles
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1/2 c. à c. de graines de coriandre finement moulues
- 175 g de lentilles corail
- 1,2 l de bouillon de légumes
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 2 c. à c. de concentré de tomate
- 1 feuille de laurier
- Sel

Pour garnir
- 4 c. à s. de yaourt nature brassé
- 2 c. à s. de feuilles de coriandre finement ciselées
- Poivre du moulin

Apport par personne
Calories : 241
Protéines : 15g
Glucides : 34 g
Lipides : 5 g
Fibres : 8 g

1 Mettez l'huile à chauffer dans un faitout sur feu moyen. Faites-y revenir l'oignon 5 min en remuant. Ajoutez le céleri et la carotte. Laissez cuire encore 4 min, en remuant souvent. Incorporez l'ail, le cumin et la coriandre. Remuez 1 min.
2 Ajoutez les lentilles, le bouillon, les tomates et leur jus, le concentré de tomate et la feuille de laurier. Mélangez et portez à ébullition. Salez légèrement, puis baissez le feu et couvrez à moitié. Laissez frémir 25 à 30 min : les lentilles doivent être fondantes.
3 Retirez le laurier, puis mixez le contenu du faitout ou passez-le au moulin à légumes (grille fine). Réchauffez le velouté obtenu en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.
4 Juste avant de servir, mélangez le yaourt avec les feuilles de coriandre ciselées. Versez le velouté bien chaud dans les bols de service, garnissez-le de yaourt aux herbes et poivrez généreusement. Servez aussitôt.

terrine tomates-parmesan

Pour 8 à 10 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 2 h Réfrigération 5 h

- 1 kg de tomates
- 100 g de parmesan
- 100 g de jambon de Parme
- 50 cl de gelée
- 5 cl + 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de sucre
- Fleur de thym fraîche
- Basilic • Estragon
- Ciboulette • Sel, poivre

1 Préchauffez le four à 100° C (th. 3-4). Plongez 500 g de tomates pendant 30 s dans de l'eau bouillante puis passez-les sous l'eau froide. Ôtez la peau et les pépins, coupez les tomates en quartiers.
2 Disposez les quartiers de tomate sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé. Saupoudrez-les de sucre, de sel, de poivre et de fleur de thym. Arrosez de 5 cl d'huile d'olive.
3 Enfournez et laissez sécher 2 h minimum.
4 Mélangez les tomates confites avec les tomates fraîches, que vous aurez au préalable pelées et concassées grossièrement. Ajoutez huile d'olive, vinaigre, basilic, estragon et ciboulette ciselés, sel et poivre.
5 Couvrez une terrine d'une couche de tomates. Ajoutez une couche de parmesan en copeaux puis une couche de jambon, en nappant chaque couche de gélatine sirupeuse.
6 Placez la terrine au réfrigérateur pendant 5 h avant de démouler.



"Vous pouvez déguster cette terrine avec une salade verte, c'est délicieux."
Recette envoyée par Géraldine Nicod, Dijon (21000).

mousse de foies de volaille

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Maringage 4 h
Cuisson 30 min
Réfrigération 24 h

- 250 g de foies de volaille
- 150 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 15 cl de porto
- 3 pincées de noix muscade
- 2 feuilles de gélatine
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 137
Protéines : 13,3 g
Glucides : 13 g
Lipides : 3,5 g

1 Nettoyez soigneusement les foies de volaille en retirant les parties grasses ou vertes. Mettez-les dans une passoire, sous un filet d'eau froide, et laissez-les dégorger 10 min.
2 Pelez l'ail et écrasez-le. Égouttez les foies, séchez-les sur du papier absorbant, mettez-les dans un saladier avec le porto, la noix muscade, le thym effeuillé et l'ail. Laissez mariner 4 h au réfrigérateur.
3 Épluchez les oignons et hachez-les finement. Égouttez les foies de volaille et versez leur marinade dans une casserole. Ajoutez les oignons, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que le liquide se soit évaporé.
4 Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.
5 Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et saisissez-y les foies 3 min à feu assez vif. Salez et poivrez. Versez les foies dans le bol du robot ménager et réduisez-les en purée. Ajoutez les oignons et la gélatine égouttée. Faites à nouveau fonctionner l'appareil. Rectifiez l'assaisonnement.
6 Mettez la mousse dans une petite terrine, couvrez et laissez 24 h au réfrigérateur.

lieu noir
sauce verte



Recette envoyée par Mme Thomas, Ivry (94).

Pour 4 personnes • Préparation et cuisson 20 min

■ 4 tranches de lieu noir d'environ 150 g chacune ■ 30 g d'épinards hachés surgelés ■ 3 branches de persil ■ 1 échalote ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à s. de velouté de cresson en sachet ■ 1 c. à s. de vinaigre de vin ■ 2 c. à s. de crème à 15 % de MG ■ 1 feuille de laurier ■ Sel, poivre

1 Rincez le poisson et essuyez-le avec du papier absorbant. Mettez-le dans une sauteuse, couvrez-le d'eau froide, ajoutez le laurier, salez et faites cuire à petit feu pendant 10 min.
2 Pelez l'échalote et l'ail, hachez-les finement. Mettez-les dans une casserole avec le vinaigre et 10 cl d'eau. Portez doucement à ébullition et laissez réduire aux trois quarts, sans couvrir et à feu doux.
3 Ajoutez 25 cl d'eau, portez à ébullition, versez le velouté en pluie, en remuant avec un fouet à main, puis laissez cuire doucement pendant 5 min, à petite ébullition.
4 Faites décongeler les épinards à feu doux ou au four à micro-ondes. Incorporez-les au velouté de cresson.
5 Rincez le persil, épongez-le et hachez les feuilles. Ajoutez-les au velouté ainsi que la crème, et laissez chauffer 2 min.
6 Égouttez le poisson avec une spatule à fentes, déposez-le sur un plat chaud et nappez-le de sauce. Servez avec des pommes de terre ou des courgettes cuites à la vapeur.

Apport par personne :
Calories : 128 – Protéines : 22,7 g
Glucides : 0,4 g – Lipides : 4 g

“ Vous pouvez ajouter à la sauce du cerfeuil haché ou quelques câpres.



pilaf d'orge acidulé aux légumes et au poulet

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri émincées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 225 g d'orge perlé
- 60 cl de bouillon de volaille chaud
- 1 c. à s. de thym frais ou 1 c. à c. de thym séché
- Le zeste râpé et le jus de 1 citron non traité
- 150 g de petits pois surgelés
- 400 g de blancs de poulet cuits coupés en morceaux
- 50 g de feuilles de roquette
- Sel, poivre

1 Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une sauteuse à feu moyen. Faites-y suer l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail 10 min, en remuant de temps en temps et sans laisser brunir.

2 Ajoutez l'orge perlé, mélangez 1 min, puis arrosez avec le bouillon de volaille. Mélangez et portez à frémissements. Incorporez le thym et le zeste de citron. Baissez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 20 min environ, en remuant de temps en temps : l'orge doit être bien tendre.
3 Ajoutez les petits pois, couvrez de nouveau et laissez cuire 4 à 5 min. Arrosez de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.
4 Ajoutez les morceaux de poulet cuit et mélangez délicatement. Laissez-les réchauffer 2 min. Incorporez les feuilles de roquette, mélangez et servez aussitôt.

+ Servi froid, ce pilaf constitue une salade fort agréable, idéale pour un repas léger ou une entrée consistante. Laissez refroidir tous les ingrédients avant d'ajouter les morceaux de poulet et la roquette.

+ L'orge perlé, à la texture et au parfum originaux, est un agréable substitut du riz. C'est aussi une excellente source de fibres, de magnésium et d'oligoéléments, faisant de ce pilaf une mine de nutriments utiles et bienfaisants.

Apport par personne :
Calories : 414 – Protéines : 31,5 g
Glucides : 54 g – Lipides : 8 g – Fibres : 9,5 g





épigramme d'agneau grillé aux haricots

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Macération 2 h
Cuisson 1 h

- 1 kg de poitrine d'agneau
- 300 g de haricots secs
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 5 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 citron
- 2 branches de thym
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel, poivre

1 Faites tremper les haricots pendant 12 h dans une terrine d'eau froide.
2 Pelez l'ail et hachez-en finement 3 gousses. Réduisez ce hachis en pâte en y incorporant l'huile d'olive. Râpez le zeste du citron et pressez-le. Mélangez le jus et le zeste avec la purée d'ail, le thym effeuillé, du sel et du poivre.
3 Entaillez toute la surface de la viande. Badigeonnez-la avec la pâte d'ail, enveloppez-la dans de l'aluminium ménager et laissez macérer 2 h au réfrigérateur.
4 Égouttez les haricots et portez-les à ébullition dans une casserole. Épluchez l'oignon et piquez-y les clous de girofle. Ajoutez-le aux haricots ainsi que le laurier. Couvrez et laissez cuire à petite ébullition pendant environ 1 h 30, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Salez 15 min avant la fin de la cuisson.
5 Allumez le gril du four. Déposez la viande sur une grille, au-dessus de la lèchefrite, à environ 12 cm de la source de chaleur. Laissez cuire 10 min, retournez la viande et laissez-la griller encore 10 min.
6 Pendant ce temps, égouttez les haricots en conservant leur eau de cuisson. Retirez l'oignon et le laurier et réduisez les haricots en purée. Assouplissez celle-ci en y incorporant un peu de liquide de cuisson. Ajoutez les 2 gousses d'ail restantes en les passant au presse-ail, puis le beurre. Parsemez de persil. Servez chaud avec la viande dès la sortie du four.

+ Relevez la purée de haricots d'une pointe de vinaigre et colorez-la avec 1 c. à s. de coulis de tomates.

tendrons de veau aux épices

PLAT

Pour profiter de toute la finesse des tendrons, faites-les cuire sans huile dans une poêle antiadhésive, ils sont déjà suffisamment gras…



flan de carottes

ACCOMPAGNEMENT

Ce flan est aussi savoureux chaud que froid et se déguste seul ou accompagné de poisson poché.



spaghettinis à la fourme

PLAT COMPLET

La fourme et les noix agrémentent puissamment ces pâtes cuites, évidemment, al dente pour en préserver toute la fermeté.



brandade légère

PLAT COMPLET

Façonnez cette brandade originale en galettes, que vous ferez légèrement dorer à la poêle.



flan de carottes

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 50 min

- 800 g de carottes
- 3 œufs
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de persil plat
- 2 pincées de sucre
- Beurre
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 150g
Protéines : 7,1 g
Glucides : 13,3 g
Lipides : 7,6 g

1 Grattez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez la gousse d'ail et coupez-la en quatre.
2 Faites bouillir 10 cl d'eau. Ajoutez la tablette de bouillon, les carottes et l'ail. Poudrez de sucre, couvrez à demi et faites cuire pendant 30 min.
3 Lavez le persil, essorez-le, hachez finement les feuilles. Faites chauffer le four à 220 °C (th. 7-8). Préparez un bain-marie. Beurrez un petit moule en couronne à revêtement antiadhésif.
4 Passez le contenu de la casserole au robot, ajoutez les œufs, salez et poivrez. Faites à nouveau fonctionner l'appareil. Incorporez le persil. Versez la préparation dans le moule. Lissez la surface. Posez le moule dans le bain-marie, enfournez et laissez cuire de 15 à 20 min.
5 Sortez le moule du four. Laissez reposer 5 min puis démoulez sur un plat de service.
6 Garnissez éventuellement le centre de la couronne de champignons, de salade verte ou d'olives.

+ Un moule à revêtement antiadhésif garantit un démoulage parfait. La cuisson au bain-marie (avec de l'eau juste frémissante) est indispensable.
+ Remplacez le persil par 4 brins de cerfeuil.

mes meilleures recettes avec allrecipes.fr

tendrons de veau aux épices

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 30

- 800 g de tendrons de veau
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à s. de vinaigre de cidre
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 pincées de noix muscade
- 1 c. à c. de cannelle
- 1/2 tablette de bouillon de volaille
- 1 c. à s. d'huile
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 258
Protéines : 31,9 g
Glucides : 3 g
Lipides : 13,2 g

1 Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Pelez l'ail et écrasez-le.
2 Mettez l'huile à chauffer dans une sauteuse à fond épais. Faites dorer les tendrons sur les deux faces et blondir les oignons.
3 Faites fondre la demi-tablette de bouillon dans 10 cl d'eau bouillante. Salez et poivrez les tendrons, saupoudrez-les de cannelle et de noix muscade.
4 Effeuillez le thym sur la viande. Ajoutez le vinaigre et grattez le fond du récipient à la spatule. Versez ensuite le bouillon, ajoutez le laurier et l'ail. Couvrez et laissez cuire pendant 1 h 30 à feu doux.

+ Rien ne vaut le thym frais, certes ! Mais ne laissez pas se perdre le reste du bouquet : enveloppez-le étroitement dans un petit sac en plastique et conservez-le au réfrigérateur, ou laissez-le sécher à l'air libre dans une boîte ou un panier. Quand il est totalement sec, effeuillez-le et conservez les feuilles dans un flacon hermétique bien fermé.

mes meilleures recettes avec allrecipes.fr

brandade légère

Pour 4 personnes
Dessalage 24 h
Préparation 10 min
Cuisson 35 min

- 400 g de morue salée
- 350 g de céleri-rave
- 100 g de pommes de terre bintje
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de crème à 8 % de MG
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 227
Protéines : 34,4 g
Glucides : 4 g
Lipides : 8,2 g

1 Mettez la morue dans une bassine d'eau fraîche et laissez-la tremper pendant 24 h, en renouvelant l'eau deux ou trois fois.
2 Épluchez le céleri-rave et les pommes de terre. Mettez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide, salez et portez à ébullition. Coupez le céleri en morceaux, ajoutez-le aux pommes de terre et laissez cuire pendant 30 min.
3 Rincez la morue, mettez-la dans une sauteuse avec le thym et le laurier, couvrez-la d'eau froide et laissez frémir pendant 20 min.
4 Égouttez la morue, effeuillez-la et retirez les arêtes. Passez-la au robot, ajoutez le céleri, puis les pommes de terre et l'huile. Incorporez ensuite la crème. Salez et poivrez. Pelez l'ail, passez-le au presse-ail et ajoutez-le également. Servez bien chaud.

+ Vous pouvez remplacez le céleri par 200 g de pommes de terre, soit 300 g en tout.

mes meilleures recettes avec allrecipes.fr

spathettinis à la fourme

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson 15 min

- 300 g de spaghettinis
- 100 g de fourme d'Ambert
- 2 c. à s. de crème à 15 % de MG
- 50 g de cerneaux de noix
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 446
Protéines : 16,4 g
Glucides : 56,3 g
Lipides : 17,2 g

1 Faites chauffer le four à 180 °C (th. 6). Étalez les noix sur une plaque et laissez-les légèrement griller pendant 5 min. Sortez-les du four et laissez-les refroidir. Concassez-les grossièrement.
2 Faites bouillir une grande casserole d'eau. Salez. Plongez-y les spaghettinis, faites reprendre l'ébullition et laissez cuire al dente selon les indications portées sur l'emballage.
3 Émiettez la fourme dans une casserole, ajoutez la crème, mélangez et laissez chauffer doucement pendant 2 à 3 min, en remuant sans cesse.
4 Prélevez 2 c. à s. de l'eau de cuisson des pâtes et égouttez-les. Mettez-les dans un plat chaud. Ajoutez l'eau de cuisson réservée au mélange crème et fourme. Versez cette sauce sur les pâtes. Ajoutez les noix, poivrez et servez sans attendre.

+ Si vous préférez les noix entières aux cerneaux vendus en sachet, achetez-en quelques kilos en automne, car elles se conservent longtemps.
+ 14 noix vous fourniront à peu près 50 g de cerneaux. Pour les concasser grossièrement, brisez-les simplement avec les doigts ou serrez-les dans votre main, par petites poignées.
+ Évitez d'employer un robot.

mes meilleures recettes avec allrecipes.fr

rougets grondins sauce vierge

PLAT

La chair ferme et parfumée du rouget accueille volontiers cette sauce à base de citron, tomate et basilic.



poêlée de légumes au curry

ACCOMPAGNEMENT

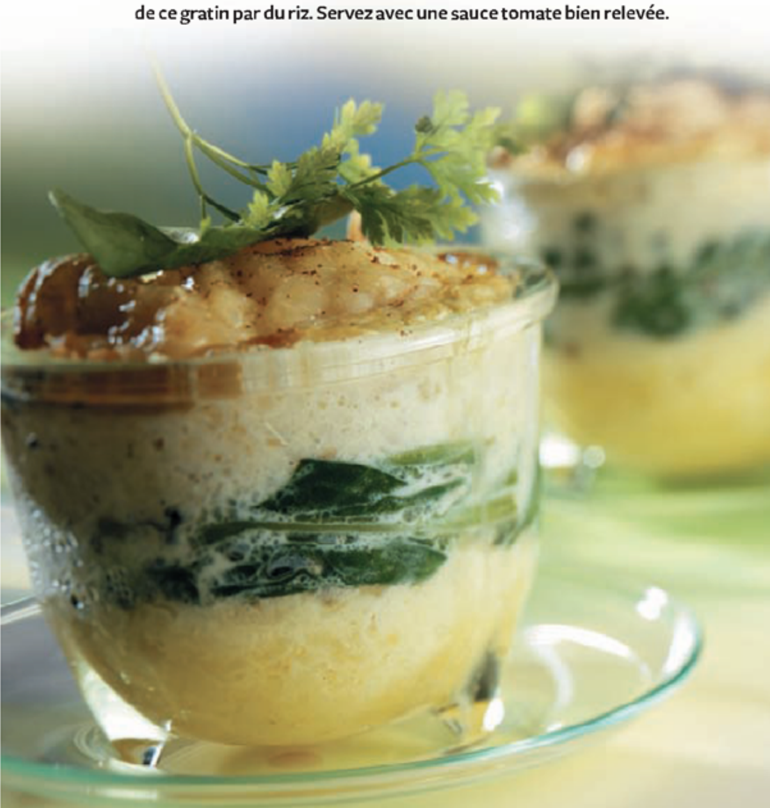
Rien de tel que quelques pointes de curry pour réveiller les papilles et ensoleiller les légumes de saison.



gratin de chou-fleur bicolore

ACCOMPAGNEMENT

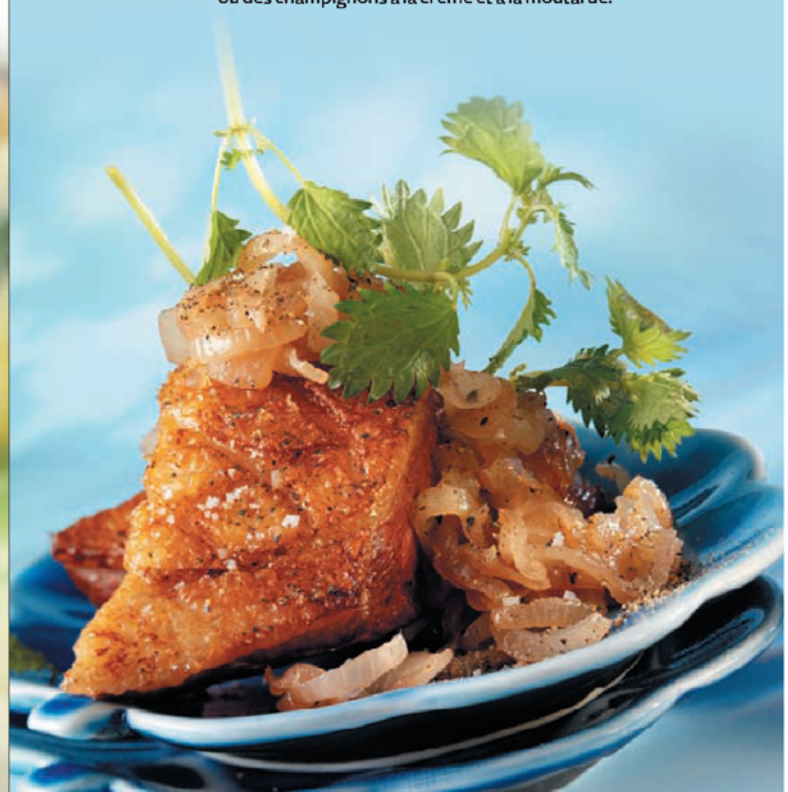
Variez les plaisirs et remplacez les pommes de terre de ce gratin par du riz. Servez avec une sauce tomate bien relevée.



canard aux oignons confits

PLAT

Proposez ce plat avec des pommes fruits sautées à la poêle ou des champignons à la crème et à la moutarde.



poêlée de légumes au curry

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson 25 min

- 2 carottes
- 125 g de haricots verts
- 1 courgette
- 1/2 poivron
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1/2 tablette de bouillon de volaille
- 1 c. à c. de fécule de pommes de terre
- 1 c. à c. de curry
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Apport par personne
Calories : 103 g
Protéines : 2,4 g
Glucides : 10,8 g
Lipides : 5,6 g

1 Équeutez les haricots, lavez-les et coupez-les en tronçons de 3 cm. Faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée, sans couvrir. Égouttez-les et rafraîchissez-les.
2 Pelez les carottes et taillez-les en bâtonnets de la taille d'une allumette. Pelez la courgette, coupez-la également en bâtonnets ainsi que le demi-poivron. Pelez les échalotes et l'ail. Hachez-les.
3 Mettez l'huile à chauffer dans une sauteuse à revêtement antiadhésif. Ajoutez les échalotes, l'ail, les carottes et le poivron. Faites cuire à feu vif pendant 3 min en mélangeant.
4 Poudrez le contenu de la poêle de curry. Salez légèrement. Mélangez. Laissez cuire 3 min. Ajoutez les haricots et la courgette.
5 Délayez la fécule dans 15 cl d'eau. Versez-la dans la poêle, émiettez dessus la tablette de bouillon, mélangez et portez à ébullition. Couvrez et faites cuire de 5 à 8 min, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

+ Remplacez la courgette par 1 ou 2 blancs de poireau taillés en fines lamelles. Utilisez des pois gourmands à la place des haricots.
+ Ajoutez quelques dés de céleri.
+ Remplacez la tablette de bouillon par 1 c. à s. de sauce soja.

rougets grondins sauce vierge

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Marinage 30 min
Cuisson 12 à 14 min

- 4 rougets grondins de 250 g chacun vidés et sans la tête
- 1 tomate
- 1 citron
- 1 c. à c. de basilic haché surgelé
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 266
Protéines : 29,7 g
Glucides : 1,2 g
Lipides : 15,8 g

1 Pelez la tomate, pressez-la pour en extraire les graines et coupez la pulpe en petits dés. Pelez le citron à vif (en entamant la chair), prélevez les quartiers en retirant les membranes blanches et taillez-les en petits dés.
2 Mélangez les dés de tomate et de citron avec l'huile d'olive, salez et poivrez. Laissez reposer 30 min à température ambiante.
3 Rincez les poissons et essuyez-les avec du papier absorbant. Déposez-les dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur, couvrez et laissez cuire de 12 à 14 min.
4 Ajoutez le basilic à la sauce et mélangez délicatement. Retirez la peau des poissons et déposez-les sur un plat. Servez avec la sauce à part.

+ Pour faciliter la dégustation, levez les filets des poissons cuits et utilisez éventuellement une pince à épiler réservée à cet usage pour retirer les dernières arêtes.

+ Une fois le citron pelé à vif, dégagez les quartiers de pulpe en glissant la lame d'un couteau de chaque côté, le long des membranes blanches. Travaillez au-dessus d'un bol pour recueillir le jus, que vous ajouterez à la sauce.

canard aux oignons confits

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h

- 2 filets de canard d'environ 300 g chacun
- 300 g d'oignons
- 2 c. à s. de vinaigre de vin
- 4 c. à s. de porto
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de sirop de cassis
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 401
Protéines : 32,2 g
Glucides : 17,8 g
Lipides : 22,3 g

1 Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Mettez le beurre à fondre dans une casserole, ajoutez les oignons, poudrez-les de sucre, versez 2 c. à s. d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux.
2 Après 30 min de cuisson, ajoutez le vinaigre, le porto et le sirop de cassis dans la casserole. Salez et poivrez. Mélangez et laissez mijoter encore 15 min sans couvrir, puis faites tiédir.
3 Entaillez la peau des filets de canard à intervalles réguliers, dans un sens puis dans l'autre, pour obtenir des croisillons, sans entamer la chair. Frottez les filets de sel et de poivre des deux côtés.
4 Allumez le gril du four. Déposez les filets sur un plat muni d'une grille, côté peau au-dessus. Glissez-les à environ 15 cm du gril et laissez-les cuire 12 min. Retournez les filets et laissez-les cuire de 2 à 3 min côté chair. Faites-les reposer 5 min, puis coupez-les en biais en tranches de 2 cm. Servez chaud avec les oignons tièdes ou froids.

+ Faites cuire les filets 10 min côté peau, retournez-les, badigeonnez la chair de moutarde et laissez cuire encore 5 min. Servez avec des pommes fruits sautées à la poêle ou des champignons assaisonnés à la crème et à la moutarde.

gratin de chou-fleur bicolore

Pour 6 personnes
Préparation et cuisson 15 min

- 1 beau chou-fleur
- 450 g d'épinards en branches surgelés
- 600 g de pommes de terre
- 3 œufs
- 10 cl de lait de coco
- 1 pincée de noix muscade
- 30 g de beurre
- 75 g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 256
Protéines : 13,9 g
Glucides : 16,4 g
Lipides : 15 g

1 Mettez les épinards dans une casserole, couvrez-les et laissez-les décongeler à feu doux pendant environ 15 min.
2 Retirez le trognon du chou-fleur. Séparez-le en petits bouquets. Épluchez les pommes de terre, lavez-les puis coupez-les en quatre. Mettez-les dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur. Ajoutez les bouquets de chou-fleur, couvrez et laissez cuire de 15 à 20 min.
3 Versez les épinards dans une passoire et laissez-les s'égoutter.
4 Faites chauffer le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat à gratin.
5 Écrasez les pommes de terre à la fourchette. Salez, poivrez. Incorporez 20 g de beurre. Couvrez le fond du plat avec la moitié de cette purée.
6 Hachez grossièrement les épinards. Assaisonnez-les de sel, de poivre et de noix muscade. Ajoutez le lait de coco et 1 œuf. Étalez cette préparation sur la purée de pommes de terre.
7 Réduisez le chou-fleur en purée. Ajoutez 2 œufs, du sel, du poivre et le reste de pommes de terre. Couvrez-en les épinards.
8 Parsemez le plat de gruyère râpé. Enfournez et laissez gratiner pendant environ 35 min. Servez dans le plat de cuisson.

lasagnes au saumon

Pour 4 personnes • Préparation 20 min • Cuisson 50 min

■ 400 g de filets de saumon sans la peau ■ 50 cl de fumet de poisson ■ 1 petit bouquet d'aneth
■ 6 grains de poivre noir ■ Le zeste râpé et le jus de 1 citron non traité ■ 750 g d'asperges vertes ■ 65 g de crème liquide à 8 % de MG
■ 350 g de feuilles de lasagne fraîches ■ 2 c. à s. de parmesan râpé ■ Sel, poivre
Pour la sauce béchamel : 25 g de beurre ■ 35 g de farine ■ 30 cl de lait demi-écrémé







Vous n'aviez jamais mangé des lasagnes comme celles-ci... Asperges vertes et saumon y sont mis en valeur par les pâtes fraîches, tendres et moelleuses. Un plat généreux et raffiné, à accompagner d'une salade de mesclun.

1 Posez les filets de saumon sur le fond d'une grande casserole et couvrez-les de fumet de poisson. Ajoutez les deux tiers inférieurs des branches d'aneth, les grains de poivre et le jus de citron. Portez à frémissements à feu moyen, puis laissez mijoter 8 à 10 min : la chair des filets de saumon doit se défaire sous la pression d'une fourchette. Prélevez-les à l'écumoire et déposez-les dans une assiette. Filtrez le fumet de cuisson et réservez-en 30 cl.

2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites cuire les asperges vertes à la vapeur 3 à 5 min selon leur taille. Gardez les pointes et détaillez les tiges en tronçons de 1 cm.

3 Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen, ajoutez la farine d'un seul coup et mélangez vivement avec une cuillère en bois. Incorporez peu à peu le lait, sans cesser de remuer, puis le fumet réservé. Ajoutez le zeste de citron, la crème liquide et les sommités d'aneth ciselées. Rectifiez l'assaisonnement.

4 Disposez une couche de feuilles de lasagne au fond d'un plat à gratin. Répartissez dessus un quart du saumon effeuillé, des tronçons d'asperge et de la sauce béchamel. Renouvelez 3 fois l'opération. Surmontez des pointes d'asperge et saupoudrez de parmesan. Enfournez pour 30 à 35 min.

Apport par personne
Calories : 625 – Protéines : 39 g
Glucides : 69 g – Lipides : 21,5 g – Fibres : 7,5 g



gâteau renversé à l'ananas



Recette envoyée par André Clouzard, Ussel (19).

Pour 4 personnes • Préparation et cuisson 20 min

■ 4 tranches d'ananas en boîte ■ 2 grosses cerises confites ■ 3 œufs ■ 125 g de farine ■ 175 g de sucre ■ 10 cl de crème fraîche épaisse ■ 1/2 paquet de levure alsacienne ■ 2 c. à s. de cassonade ■ Beurre ■ Sel

1 Beurrez un moule à manqué de 22 cm de diamètre et poudrez-le de cassonade. Déposez les tranches d'ananas à plat dans le moule. Garnissez le centre de chacune d'elles de 1/2 cerise confite, partie arrondie contre le moule.

2 Fouettez les œufs dans une jatte avec le sucre. Incorporez la farine, 1 pincée de sel et la levure. Ajoutez la crème.

3 Versez doucement la pâte dans le moule, avec une grande cuillère à soupe pour ne pas faire bouger les fruits. Enfournez à froid, réglez l'appareil sur 170 °C (th. 6-7) et faites cuire 30 min. Laissez reposer le gâteau 5 min avant de le démouler.

Apport par personne :
Calories : 445 – Protéines : 9,6 g
Glucides : 81,7 g – Lipides : 8,9 g

“ Remplacez l'ananas par des demi-poires au sirop bien égouttées.



salade d'agrumes au chocolat

DESSERT

Un festival de couleurs et de saveurs grâce au mariage fin et délicat des fruits et du chocolat



gâteau aux amandes

DESSERT

Ce gâteau accueille volontiers une salade de fruits, une compote ou de la glace. Rehaussez la saveur de l'amande en ajoutant quelques gouttes d'extrait d'amande à la pâte.



mousse au parfum des îles

DESSERT

Noix de coco et chocolat pour finir un repas sur une note exotique ou pour des goûters joyeux et festifs.



charlotte bananes-rhubarbe

DESSERT

Des plus simples, cette charlotte est aussi des plus savoureuses, les bananes et la rhubarbe s'y mêlent en une délicieuse alliance de goûts. D'origine anglaise, les charlottes à base de pain et de fruits tiennent leur nom de la reine Charlotte, épouse du roi George III, qui en raffolait.



gâteau aux amandes

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min

- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de sucre
- 3 œufs
- 1 c. à s. de cognac
- Beurre
- Sel

Apport par personne
Calories : 388
Protéines : 11,6 g
Glucides : 36,7 g
Lipides : 21,6 g

1 Faites préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6). Beurrez un moule à manqué de 16 à 18 cm de diamètre. Couvrez le fond d'un disque de papier sulfurisé et beurrez-le également.
2 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes dans un saladier avec le sucre et mélangez jusqu'à ce que la préparation blanchisse et devienne mousseuse. Incorporez alors la poudre d'amandes puis le cognac.
3 Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige bien ferme. Incorporez d'abord le tiers des blancs à la pâte, en remuant vigoureusement pour l'assouplir, puis ajoutez délicatement le reste.
4 Versez la pâte dans le moule. Égalisez avec le dos d'une cuillère, enfournez et laissez cuire 45 min. Démoulez sur une grille.

+ Vous pouvez remplacer le cognac par de l'eau de fleur d'oranger.
+ Il est indispensable de couvrir le fond du moule de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage du gâteau. Faites tourner doucement le saladier tandis que vous incorporez les blancs en soulevant la pâte de bas en haut.

salade d'agrumes au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 30 min
Réfrigération 30 min

- 40 g de chocolat noir amer
- 40 g de chocolat blanc
- 3 gros pamplemousses roses
- 2 belles oranges
- 4 grosses clémentines
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de jus de limette
- 2 c. à s. de jus d'agave
- 2 c. à s. de liqueur d'orange
- Un soupçon de sucre glace
- 1 c. à c. de zeste de limette
- 1 c. à c. de zeste d'orange

Apport par personne
Calories : 290
Protéines : 3 g
Glucides : 45 g
Lipides : 7 g

1 Faites fondre séparément les deux chocolats au bain-marie. Versez chacun d'eux dans un sac de congélation et percez un minuscule trou au bout de chaque sac. Dessinez de jolies spirales blanches et noires sur les assiettes à dessert, puis réservez celles-ci au réfrigérateur.
2 Pelez à vif les pamplemousses, les oranges et les clémentines à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé. Découpez des suprêmes (quartiers débarrassés de leur peau) et déposez-les sur un plat.
3 Mélangez les jus de citron, de limette et d'agave avec la liqueur d'orange dans un saladier. Arrosez les fruits avec cette marinade et laissez reposer à couvert 30 min au réfrigérateur.
4 Dressez les fruits sur les assiettes décorées et saupoudrez-les de sucre glace. Répartissez harmonieusement les zestes de limette et d'orange. Servez bien frais.

charlotte bananes-rhubarbe

Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 45 à 50 min
Repos 10 min

- 500 g de tiges de rhubarbe émincées
- 2 c. à s. de sucre en poudre
- 1/2 c. à c. d'anis vert en poudre
- 2 grosses bananes fermes
- Le zeste finement râpé et le jus de 1 orange non traitée
- 45 g de beurre fondu
- 330 g de fines tranches de pain de mie
- 1 c. à c. de cassonade
- Yaourt brassé ou crème fraîche pour servir

Apport par personne
Calories : 263
Protéines : 6 g
Glucides : 44 g
Lipides : 7 g

1 Dans une casserole, mélangez la rhubarbe avec le sucre, l'anis, le zeste et le jus d'orange. Couvrez, puis faites compoter 15 min à feu doux, en remuant de temps en temps.
2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez les bananes. Coupez-les en rondelles. Hors du feu, incorporez-les à la rhubarbe.
3 Beurrez légèrement au pinceau un moule à charlotte de 20 cm de diamètre. Écroûtez les tranches de pain, puis coupez-les en lamelles de 3 à 4 cm de large. Beurrez-les au pinceau.
4 Tapissez le fond et les parois du moule avec deux tiers des lamelles de pain, face beurrée à l'intérieur, en les faisant légèrement chevaucher. Recoupez celles du pourtour à la hauteur du moule. Remplissez avec les fruits mélangés en les tassant bien à la cuillère. Recouvrez-les complètement du reste des lamelles de pain, côté beurré dessous, puis badigeonnez-les au pinceau avec le reste de beurre.
5 Enfournez pour 30 à 35 min, jusqu'à une jolie coloration dorée. Laissez reposer 10 min dans le moule, puis couvrez du plat de service et retournez l'ensemble pour démouler la charlotte. Poudrez-la de cassonade. Servez cette charlotte chaude, avec le yaourt ou la crème bien froids.

mousse au parfum des îles

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson 15 min
Réfrigération 8 h

- 80 g de chocolat à 70 % de cacao
- 40 g de crème de coco solide
- 80 g de sucre glace
- 3 œufs
- 40 g de beurre
- Sel

Apport par personne
Calories : 401
Protéines : 32,2 g
Glucides : 17,8 g
Lipides : 22,3 g

1 Cassez le chocolat en morceaux dans une jatte. Posez celle-ci au-dessus d'un bain-marie frémissant et laissez fondre le chocolat.
2 Lorsque le chocolat est en crème, ajoutez la crème de coco solide et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Versez le sucre glace et continuez à mélanger, toujours au-dessus du bain-marie, jusqu'à ce que la préparation se liquéfie un peu.
3 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes au chocolat puis retirez la jatte du feu. Incorporez le beurre par petits morceaux et laissez refroidir un peu.
4 Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation au chocolat. Répartissez la mousse dans 4 coupes à dessert et laissez prendre au réfrigérateur pendant 8 h.

+ Faites fondre la crème de coco à part avec un peu de rhum, à feu doux, avant de l'incorporer au chocolat.
+ Ajoutez dans les coupes des raisins secs macérés dans du rhum.
+ Versez le sucre glace par petites quantités, en le tamisant à travers une petite passoire fine, pour éviter que la préparation ne se solidifie.

tarte à la confiture

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Repos de la pâte : 30 min minimum
Cuisson : 30 min

- 250 g environ de confiture de framboises
- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 60 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 2 pincées de girofle
- 1 citron
- beurre pour le moule
- sel

1 Brossez le citron sous l'eau tiède, essuyez-le et râpez finement le zeste. Mélangez le zeste avec le sucre, la cannelle et le girofle.

2 Coupez le beurre en petits morceaux et incorporez-le à la farine en travaillant la pâte du bout des doigts. Disposez ce mélange en couronne sur le plan de travail. Mettez au centre le sucre parfumé, le jaune d'œuf et 2 pincées de sel. Amalgamez rapidement tous les ingrédients puis lissez la pâte en l'écrasant avec la paume de la main. Roulez-la en boule et laissez-la reposer au moins 30 min au réfrigérateur.

3 Préchauffez le four à 250 °C (th. 10). Beurrez un moule à tarte de 22 cm de diamètre. Farinez le plan de travail et étendez la pâte au rouleau à pâtisserie puis déposez-la dans le moule et piquez le fond à la fourchette. Couvrez de papier sulfurisé et de haricots secs. Enfournez et laissez cuire pendant 10 min.

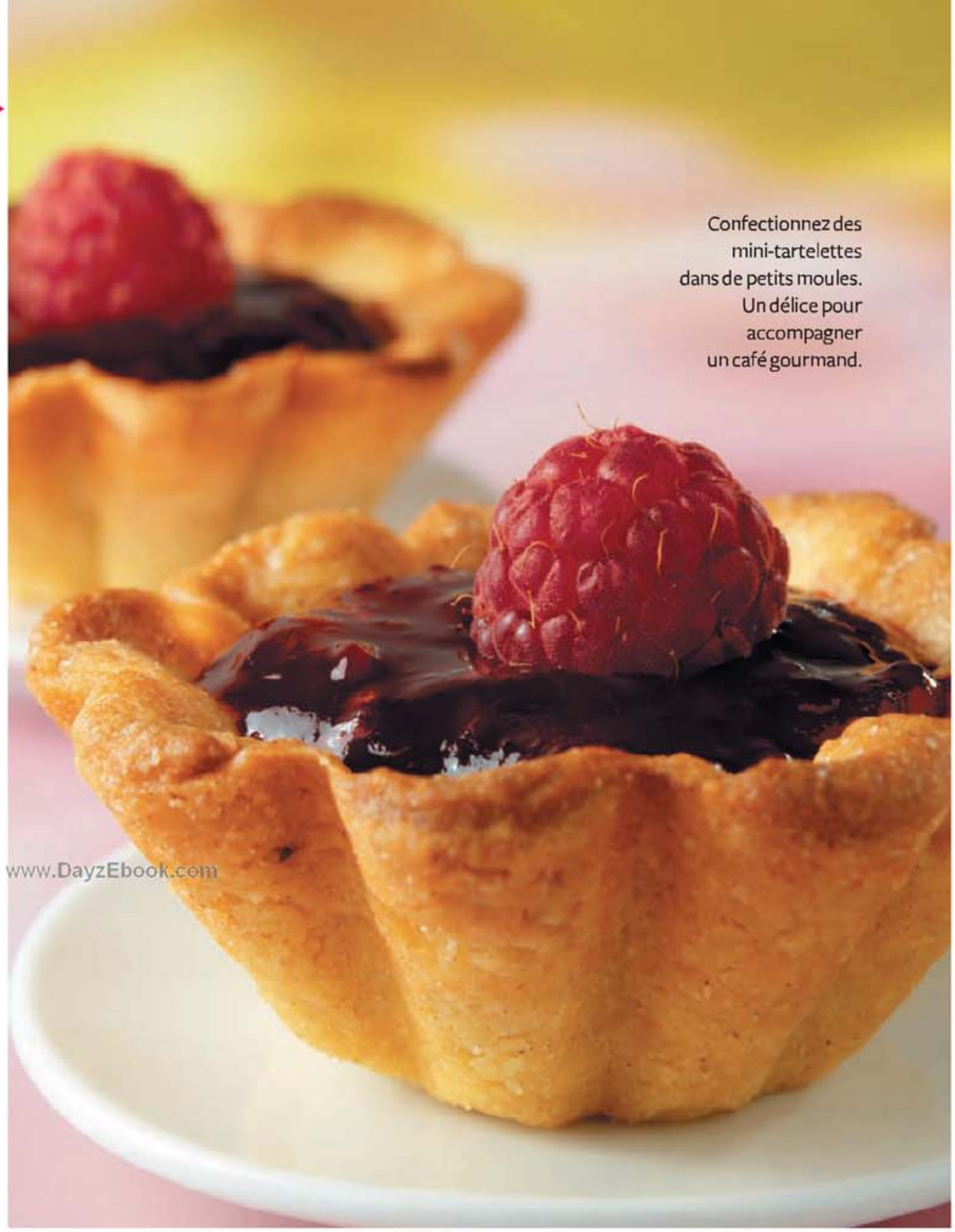
4 Sortez le fond de tarte du four et ramenez la température à 200 °C (th. 7). Retirez les haricots et le papier puis étalez la confiture sur la pâte. Remettez au four et faites cuire encore de 15 à 20 min. Laissez tiédir avant de démouler.

+ Bien que la confiture de framboises soit de tradition, vous pouvez la remplacer par de la gelée de groseille ou de la confiture de figues.

+ A la sortie du four, parsemez la tarte de 2 c. à s. de sucre cristallisé mélangé avec 2 c. à s. d'amandes hachées.

+ Antigaspi : Rassemblez les chutes de pâte, étalez-les, découpez des bandelettes et déposez-les sur la confiture en formant un quadrillage.

Apport par personne :
Calories : 414 – Protéines : 31,5 g
Glucides : 54 g – Lipides : 8 g – Fibres : 9,5 g



Confectionnez des mini-tartelettes dans de petits moules. Un délice pour accompagner un café gourmand.

coupes pâtissières

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min
Réfrigération : 1 h

- 25 cl de lait
- 4 œufs
- 3 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de crème de riz
- 1 c. à s. de kirsch
- 4 demi-pêches au sirop
- 4 c. à c. de gelée de groseille ou de gelée de framboise
- 2 c. à s. d'écorces d'orange et/ou de citron confites
- 15 cl de crème fraîche très froide
- 2 c. à s. de lait glacé

1 Préparez une crème pâtissière : portez le lait à ébullition. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez le sucre aux jaunes d'œufs et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit pâle et mousseux. Incorporez-y la crème de riz, puis arrosez avec le lait bouillant, en fouettant vivement.
2 Versez la préparation dans la casserole du lait et faites épaissir à feu très doux, en remuant sans cesse. Dès que la crème arrive à ébullition, retirez la casserole du feu, parfumez la crème avec le kirsch et couvrez pour tenir au chaud.
3 Battez rapidement les blancs d'œufs en neige ferme, ajoutez-les à la crème très chaude et mélangez délicatement, puis répartissez dans quatre coupes.
4 Coupez les demi-pêches en lamelles, répartissez-les dans les coupes et ajoutez une bonne c. à café de gelée par coupe. Mettez 1 heure au moins au réfrigérateur.
5 Juste avant de servir, taillez l'écorce confite en lanières. Fouettez la crème avec le lait glacé pour obtenir une mousse ferme, puis décorez les coupes avec ces éléments et servez aussitôt.

Préparées en très peu de temps, ces coupes produisent néanmoins beaucoup d'effet.



le panier magique

Pour réaliser un repas coloré, original et délicieux, pas besoin de dépenser des fortunes, un peu d'imagination suffit... **L'addition ? 18 € pour 4 personnes !**

menu

Viande
Lapin au lait épicé
Légumes
Millet en jardinière
Dessert
Gratin d'ananas



viande ▶ 11 €



lapin au lait épicé

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 1 h

- 4 beaux morceaux de lapin
- 30 cl de lait
- 2 petites tranches de pain d'épice
- 1 échalote
- 4 grosses gousses d'ail nouveau
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à s. de ciboulette hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 291
Protéines : 36,9 g
Glucides : 8,3 g
Lipides : 12,3 g

1 Pelez l'échalote et coupez-la en lamelles. Salez et poivrez les morceaux de lapin.
2 Mettez l'huile à chauffer dans une sauteuse à revêtement antiadhésif. Faites blondir le lapin de tous côtés. Ajoutez l'échalote, l'ail en chemise, le laurier et le lait, qui doit arriver à peine à hauteur du lapin. Portez à ébullition puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 45 min.
3 Emiettez le pain d'épice au-dessus du lapin et laissez cuire encore 15 min à couvert.
4 Lorsque le lapin est tendre, retirez-le. Ôtez le laurier. Filtrez la sauce à travers une passoire fine, puis émulsionnez-la au mixeur plongeant. Nappez-en le lapin. Parsemez de ciboulette et servez.

+ Choisissez de l'ail nouveau pour ses gousses sans germe (celui-ci donne une saveur trop accentuée à l'ail de conservation) et son parfum délicat de noisette. Retirez seulement la première peau des gousses d'ail, qui doivent rester en chemise.
+ Pour cette recette, employez du pain d'épice rassis.

légume ▶ 4 €



millet en jardinière

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 30 min

- 125 g de millet
- 4 poireaux
- 2 carottes nouvelles
- 150 g de petits pois surgelés
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de sucre
- Sel

Apport par personne
Calories : 199
Protéines : 7,1 g
Glucides : 30,7 g
Lipides : 5,3 g

1 Ôtez les racines, le vert et la première feuille des poireaux. Fendez les blancs en deux, lavez-les soigneusement, puis coupez-les en tronçons de 1 cm. Grattez les carottes et taillez-les en bâtonnets de la taille d'une allumette.
2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les poireaux et les carottes, laissez-les fondre 5 min à couvert. Incorporez le sucre.
3 Faites bouillir une quantité d'eau égale à deux fois le volume du millet. Salez.
4 Répartissez le millet sur les légumes. Versez l'eau bouillante, couvrez le plus hermétiquement possible et laissez cuire à feu doux pendant 25 min.
5 Faites cuire les petits pois 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
6 Faites chauffer la crème, incorporez-la au millet, mélangez puis ajoutez les petits pois.

+ Vous gagnerez du temps si vous n'achetez que des blancs de poireau, de préférence en vrac, chez un marchand de légumes. Si vous les prenez en barquette, vérifiez qu'ils ne sont ni jaunis ni desséchés aux extrémités.
+ Des carottes nouvelles seront plus juteuses et plus parfumées que les carottes de conservation ayant passé tout l'hiver dans des silos.

dessert ▸ 3 €
gratin d'ananas

Pour 4 personnes • Préparation 15 min • Cuisson 10 min

■ 1 boîte d'ananas au jus en tranches ■ 2 c. à s. de raisins secs ■ 2 œufs ■ 2 c. à s. de miel ■ 3 c. à s. de kirsch ■ 1 c. à s. de fécule de pomme de terre ■ 4 c. à s. de sucre en poudre ■ 1/2 c. à c. de vanille liquide ■ Beurre pour le moule ■ Sel

1 Faites chauffer le four à 240 °C (th. 8). Beurrez un plat à gratin pouvant aller à table.

2 Égouttez les tranches d'ananas en récoltant leur jus. Disposez les tranches coupées en deux dans le plat en les faisant légèrement chevaucher. Rincez les raisins secs, égouttez-les et répartissez-les sur l'ananas.

3 Mélangez le miel avec 4 c. à s. de jus d'ananas et 2 c. à s. de kirsch. Versez cette sauce sur les fruits.

4 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes dans une jatte avec 2 c. à s. de sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Incorporez alors la vanille, la fécule, le reste du kirsch et 3 c. à s. de jus d'ananas. Réservez.

5 Enfournez les fruits et laissez-les chauffer pendant 5 min.

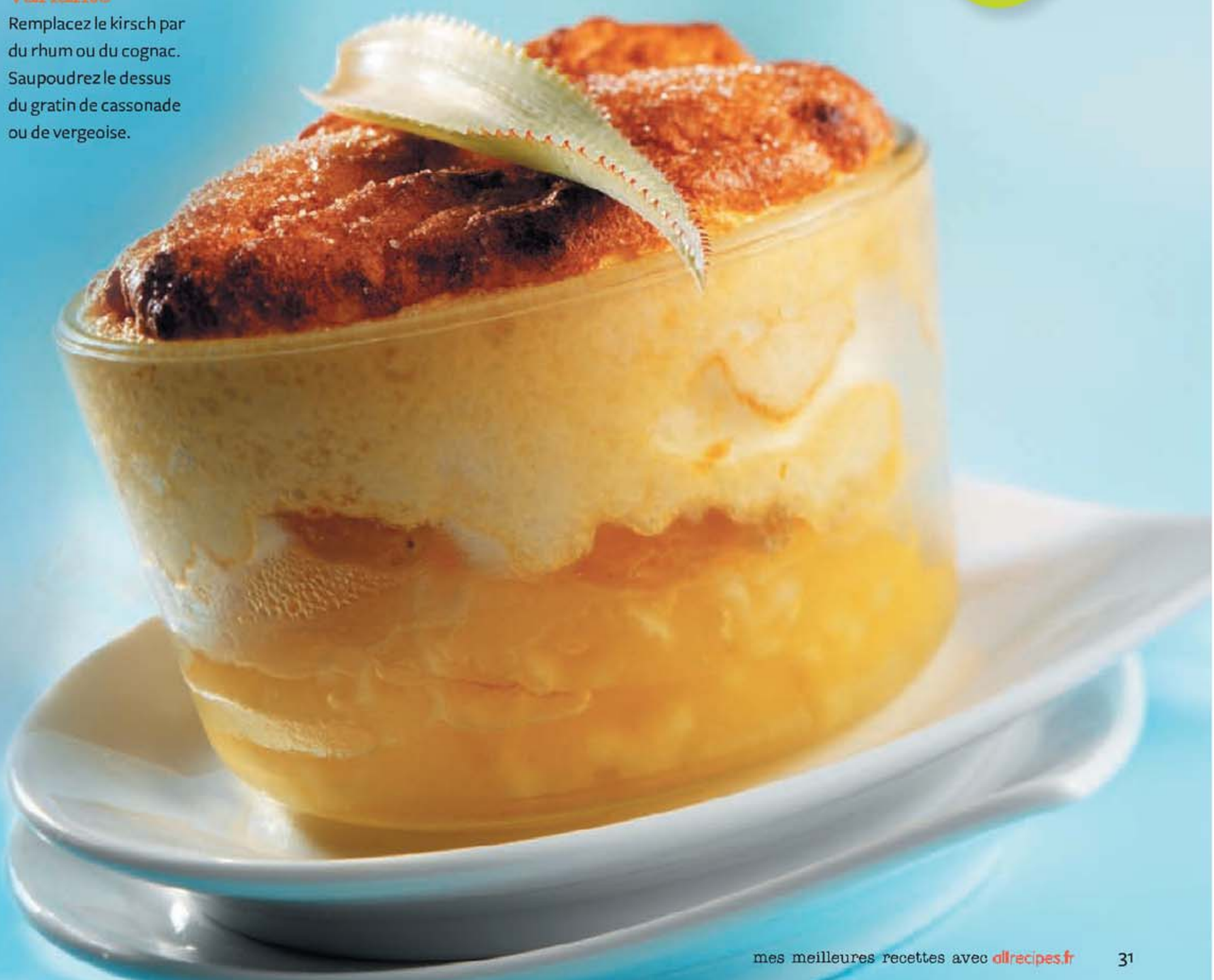
6 Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige bien ferme, puis incorporez-les délicatement au contenu de la jatte. Versez le mélange sur les fruits chauds et étalez-le avec une spatule métallique. Saupoudrez du reste de sucre. Remettez au four et faites cuire encore 5 min, jusqu'à ce que le dessus du plat soit bien doré et légèrement gonflé. Servez sans attendre.

+ Choisissez de l'ananas conservé dans son jus, sans adjonction de sucre, ou, bien sûr, profitez d'une promotion intéressante pour un ananas frais mûr à point.

Apport par personne
Calories : 220
Protéines : 4,1 g
Glucides : 43,6 g
Lipides : 3,2 g

variante

Remplacez le kirsch par du rhum ou du cognac. Saupoudrez le dessus du gratin de cassonade ou de vergeoise.



t'as de beaux œufs

Voici le roi des transformistes !

En entrée, en plat, en dessert, cru, cuit, seul ou accompagné, l'œuf magnifie toutes les envies. Riche en protéines, bourré de qualités nutritionnelles, il demeure aussi le symbole des fêtes de Pâques. Star des jardins lorsqu'il se déguise en chocolat, il se cache dans d'appétissantes recettes : œufs cocotte champêtres, soufflés au chèvre, omelette au cresson, turban de poisson, île flottante, meringues, crèmes brûlées au pain d'épice... A vos papilles !



L'ŒUF RENFERME TOUT CE DONT L'EMBRYON A BESOIN

Sa coquille est assez solide pour que la poule ne l'écrase pas, et assez mince pour qu'elle puisse lui communiquer sa chaleur. Malgré les craintes que suscitent sa teneur en cholestérol et la possibilité qu'il soit contaminé par des salmonelles, l'œuf demeure un excellent aliment, de haute valeur nutrititionnelle et d'un prix très abordable. La cuisson élimine le risque de salmonellose sans affecter les vertus de l'œuf, qui est un véritable réservoir de nutriments. Comme toutes les protéines de source animale, celles de l'œuf renferment tous les acides aminés essentiels. L'œuf fournit de la vitamine A, des vitamines du groupe B (en particulier de la B12), de la vitamine D, du zinc et du fer. Essentielle au bon fonctionnement du système nerveux, la vitamine B12 est spécifique des produits animaux. Les personnes qui ne mangent pas de viande peuvent donc en trouver dans les œufs.

que symbolise l'œuf de Pâques ?

LES FESTIVITÉS DE PÂQUES, comme celles de Noël, sont un amalgame de rites chrétiens et de traditions païennes. Bien avant l'avènement du christianisme, les Égyptiens et les Romains offraient des œufs parce qu'ils étaient symboles de vie. Pâques était à l'origine une fête païenne destinée à célébrer le retour du printemps et le réveil de la nature. C'était aussi l'époque où les oiseaux s'accouplaient et faisaient des petits. L'œuf de poule, d'où surgissait la vie, était un signe de renouveau. Et l'on décorait souvent sa coquille de motifs représentant toutes sortes de fleurs dont on voulait encourager la repousse.

LES PREMIERS CHRÉTIENS ont perpétué la coutume qui consistait à offrir des œufs et, petit à petit, la pratique a été associée aux fêtes de Pâques. L'œuf est devenu l'emblème de la résurrection du Christ. Les œufs étaient souvent peints en rouge pour symboliser le sang du Messie.

A L'OCCASION DES FÊTES DE PÂQUES, un peu partout en Europe, la distribution d'œufs durs aux enfants ouvrait sur différents jeux. Armés d'œufs durs, ils se livraient par exemple à une véritable bataille rangée. La toquette opposait des joueurs tenant bien serré dans une main un œuf dur et qui devaient le toquer contre celui de leur adversaire : celui dont l'œuf ne se cassait était déclaré vainqueur. Enfin, la roulée consistait à faire rouler un œuf dur sur un plan incliné : tout œuf touché par celui d'un autre joueur devenait sa propriété.

EN 1519, LES CONQUISTADORS découvrirent le chocolat au Mexique et l'importèrent en Europe. Son usage se répandit rapidement en cuisine et en confiserie. Dans de nombreux pays, l'œuf en chocolat (dans un premier temps, de petite taille et plein) remplaça l'œuf de poule coloré. De nos jours, les œufs en chocolat sont souvent décorés de fleurs en sucre qui appartiennent à notre héritage païen.

L'œuf renferme aussi des antioxydants (lutéine et zéaxanthine), qui réduiraient le risque de dégénérescence maculaire, cause majeure de cécité chez les personnes âgées, et un émulsifiant, la lécithine, riche en choline. Cette dernière contribue au transport du cholestérol dans le sang en même temps qu'elle aide à métaboliser les graisses. C'est également un constituant essentiel des membranes cellulaires et des tissus nerveux. Bien que le corps soit capable de produire une quantité suffisante de choline pour répondre à ses besoins, on pense qu'un apport alimentaire pourrait aider à réduire l'accumulation des graisses dans le foie et à réparer certains dommages neurologiques. De plus, les recherches indiquent que la choline jouerait un rôle important dans le développement initial du cerveau et, chez les personnes âgées, dans l'entretien de la mémoire.



LE CHOLESTÉROL

Un œuf moyen apporte environ 80 kcal, 7 g de protéines, 6 g de graisses (dont un peu moins de 2 g d'acides gras saturés) et 200 mg de cholestérol. Les études ont démontré que c'est l'apport global de graisses, surtout des graisses saturées (celles de la viande, de la peau de la volaille, du fromage, de l'huile de coprah) et des acides gras « trans » (dans les produits transformés et les huiles hydrogénées), qui augmente le taux de cholestérol sanguin. En principe, le cholestérol alimentaire n'élève pas autant le cholestérol sanguin que les graisses saturées et « trans ». Il y a cependant des sujets dont le taux grimpe en flèche après un repas riche en cholestérol. A ceux-là comme à tous ceux qui souffrent d'hypercholestérolémie, on suggère de s'en tenir à 2 œufs par semaine. Seul le jaune d'œuf renferme du cholestérol, il n'est donc pas nécessaire de supprimer le blanc. En fait, celui-ci peut se substituer à l'œuf entier ou au jaune dans bien des recettes. On peut, par exemple, faire une omelette en utilisant 1 œuf entier et 2 blancs plutôt que 2 œufs entiers : on divise ainsi par deux l'apport de cholestérol.

L'ÉTIQUETAGE

La mention « œuf coque » ne signifie rien. Il vaut mieux se fier à la date de ponte, souvent inscrite sur l'œuf. La date limite de consommation recommandée est fixée à 28 jours après la ponte, et elle figure toujours sur la boîte. De même, une indication comme « œuf de la ferme X » peut être trompeuse ! Seule la mention « œufs provenant de poules élevées en libre parcours » apporte de réelles garanties de qualité, comme le Label rouge, qui atteste des conditions d'élevage comparables. Viennent ensuite les œufs de poules « élevées en plein air » (avec parfois des précisions sur leur alimentation), puis les « œufs frais », qui sont en fait des œufs pondus par des poules de batterie. Les œufs « bio » proviennent d'élevages respectant les règles très contraignantes de l'alimentation bio et permettant aux poules pondeuses l'accès à des aires ouvertes. L'étiquetage indique aussi le poids de l'œuf. Les œufs « moyens » sont les plus courants ; ils pèsent de 53 à 62 g. Il en existe aussi des « gros » (63 à 72 g), des « très gros » (plus de 72 g) et des « petits » (moins de 53 g) :

LE TEST DU VERRE D'EAU

Les œufs sont datés, mais il existe une méthode pour vérifier soi-même leur fraîcheur. Immergez-les dans un récipient d'eau froide salée à 15 % (150 g de gros sel pour 1 l) : les œufs frais restent au fond, ceux qui ont plus de 5 jours renferment plus d'air et remontent à la surface, enfin, ceux qui surnagent sont bons pour la poubelle.



PHOTO : S. MOREAU - RÉALISATION : EDWIGE JAVAUX

les pysanky, œufs de Pâques ukrainiens



Après les froideurs de l'hiver ukrainien, l'espoir renaît avec l'arrivée du printemps. Symbole de renouveau, les œufs ont toujours été aussi celui de Pâques. Pendant tout le carême (la période avant Pâques), l'œuf était un aliment interdit. On prit donc l'habitude d'offrir des œufs en échangeant le salut pascal. Durant les messes de Pâques, dans les pays orthodoxes, on dit encore : « *Khristos voskres* ! » (Christ est ressuscité), ce à quoi l'on répond : « *Voistinu voskres* ! » (En vérité, il est ressuscité). En Ukraine, la tradition des œufs décorés est toujours très présente. Durant les soirées d'hiver, les femmes s'affairent à décorer des œufs blancs selon la technique de la cire fondue. Elles utilisent un petit stylet nommé *kistka* et de la cire d'abeille chaude. Les motifs sont minutieusement dessinés selon des symboles traditionnels. Certains de ces motifs sont considérés comme magiques par les Ukrainiens et permettent tantôt de repousser les mauvais esprits et la maladie, tantôt de favoriser les naissances et de protéger les récoltes. Le blé symbolise l'abondance ; le coq, la fertilité ; les spirales, la protection contre le mal ; le poisson, le Christ ; l'échelle, les marches qui conduisent au paradis. Les couleurs ont aussi une signification bien particulière : le blanc symbolise la pureté ; le violet, la force mentale ; le rose, le succès ; l'orange, le pouvoir. Plusieurs heures sont nécessaires à la décoration d'un seul œuf, et les femmes ukrainiennes se transmettent ce savoir depuis des générations. Une fois les pysanky terminés, on retire la cire d'abeille pour laisser apparaître les dessins. Ces fragiles talismans sont ensuite huilés pour révéler leurs couleurs. Symboles d'amitié et de partage, les pysanky sont bénis et offerts au moment de Pâques aux êtres chers. Selon la légende païenne, tant que les œufs seront décorés, le bien l'emportera sur le mal dans le monde.

Inutile d'acheter de gros œufs. Ceux de 60 à 65 g sont le plus couramment employés en cuisine, sauf mention spéciale dans la recette. Réservez les œufs dits coque ou extrafrais à la dégustation. Pour la cuisine, contentez-vous d'œufs estampillés frais. Vérifiez les dates sur l'emballage.

couper les œufs durs en dés

1

Ecalez les œufs et decoupez-les en fines lamelles à l'aide d'un tranche-œufs.



2

Faites pivoter les œufs de 90° dans le tranche-œufs et coupez-les à nouveau afin d'obtenir de petits dés.



3

Déposez les dés d'œuf sur une planche à découper et hachez-les en plus petits morceaux avec un couteau.



tenez-en compte quand vous suivez une recette. Enfin, l'idée que les œufs à coquille foncée seraient plus nourrissants que les autres relève du mythe : en réalité, la couleur de la coquille dépend uniquement de la race des poules pondeuses.

ATTENTION, FRAGILE... Un œuf se dégrade au fil du temps. Si vous devez le consommer à la coque ou mollet, ou sans le cuire (mayonnaise, mousse...), il faut le choisir aussi frais que possible. On doit lui éviter les changements de température : ne laissez pas une boîte d'œufs longtemps hors du réfrigérateur. Pour améliorer la conservation, rangez l'œuf « pointe » en bas, ce qui limite les échanges gazeux avec l'extérieur. Jetez sans hésiter un œuf choqué ou fêlé, car il n'est plus protégé des contaminations éventuelles.

LES RÉACTIONS ALLERGIQUES

L'œuf est l'un des aliments les plus allergènes. Les personnes sujettes aux allergies doivent lire attentivement la composition de beaucoup de produits du commerce susceptibles d'en contenir. Des mots comme albumine, globuline, ovomucine et vitelline correspondent à des ingrédients dérivés des œufs. En outre, les personnes allergiques aux œufs ont intérêt à éviter les vaccins (grippe) cultivés sur les œufs.

œufs cocotte champêtres

N'hésitez pas à utiliser généreusement les fines herbes, qui enrichissent les œufs cocotte en composants bénéfiques (vitamines C, B9 et E, fibres, minéraux) tout en les parfumant.



Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 12 min

- 1 petite échalote hachée menu
- 1 c. à c. d'huile
- 20 g de beurre
- 125 g de champignons de Paris hachés
- 8 petits œufs extrafrais
- 4 grosses c. à c. de crème fraîche épaisse
- 2 c. à c. de ciboulette finement ciselée
- 1 c. à c. d'estragon haché
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 273
Protéines : 14 g
Glucides : 1,5 g
Lipides : 23,5 g
Fibres : 1,5 g

1 Préchauffez votre four à 230 °C (th. 7-8). Faites fondre l'échalote à la poêle 2 min dans l'huile. Ajoutez les champignons, salez et poivrez, laissez cuire environ 3 min, jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau de végétation des champignons.
2 Beurrez 4 ramequins. Déposez le quart des champignons dans chaque récipient. Cassez 2 œufs dessus et surmontez-les de 1 c. à c. bombée de crème. Salez et poivrez légèrement. Mélangez la ciboulette et l'estragon, parsemez-en les œufs.
3 Versez de l'eau chaude dans la lèchefrite du four. Déposez-y les ramequins. Couvrez d'aluminium ménager. Laissez cuire de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le blanc des œufs ait pris.
4 Sortez les ramequins du bain-marie et servez éventuellement avec des mouillettes.

+ Si vous ne les servez pas dès la sortie du four, ne laissez pas les ramequins dans l'eau du bain-marie, car les œufs continueraient à cuire. Gardez-les au chaud dans de l'eau tiède.

soufflés au chèvre

Utilisez des restes de fromage de chèvre ou de brebis qui ne feraient plus très bonne figure sur un plateau.



Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min

- 40 g de beurre
- 90 g de fromage de chèvre affiné
- 40 g de farine
- 25 cl de lait
- 4 œufs
- 2 branches de thym
- 1 pincée de piment
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 300
Protéines : 15,2 g
Glucides : 10,3 g
Lipides : 22 g

1 Coupez le fromage en lamelles. Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole, ajoutez le fromage et faites chauffer le tout à feu doux en remuant avec une cuillère en bois. Ajoutez la farine et mélangez pendant 1 min. Arrosez peu à peu avec le lait, tout en continuant à remuer, et portez à ébullition. Laissez mijoter 30 s. Ajoutez le piment, poivrez largement. Hors du feu, effeuillez le thym au-dessus de la casserole, mélangez et laissez tiédir.
2 Faites préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Beurrez généreusement un moule à soufflé avec le reste du beurre.
3 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes deux par deux à la sauce au fromage. Salez légèrement.
4 Saupoudrez les blancs d'œufs de 1 pincée de sel et battez-les en neige bien ferme. Ajoutez vigoureusement le quart des blancs à la préparation, puis incorporez délicatement le reste avec une cuillère à soupe, en coupant le mélange de bas en haut pour ne pas faire retomber les blancs, car le soufflé ne monterait pas.
5 Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 25 min. Servez le soufflé immédiatement, dans le moule de cuisson.

+ Pour que le soufflé monte bien, ne faites pas de coulure en versant la pâte et passez le doigt tout autour du moule pour enlever la préparation du bord. N'emplissez le moule qu'aux trois quarts et n'ouvrez pas la porte du four pendant la cuisson.

omelette au cresson

Riche en fer et en bêta-carotène (provitamine A) grâce au cresson, cette omelette est idéale pour un repas léger. Le gruyère allégé en relève le goût sans apport excessif de matières grasses. Servie avec de la baguette croustillante, elle constitue un mets des plus équilibrés.



Pour 1 personne
Préparation 10 min
Cuisson 2 min

- 2 œufs
- 5 g de beurre
- 2 tomates olivettes (roma) bien mûres pelées et coupées en dés
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 30 g de feuilles de cresson grossièrement ciselées
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 313
Protéines : 27 g
Glucides : 8,5 g
Lipides : 19 g
Fibres : 4 g

1 Battez rapidement les œufs en omelette dans un bol avec 1 c. à s. d'eau froide. Salez légèrement et poivrez.

2 Faites chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive de 18 cm de diamètre. Versez-y les œufs battus. Laissez-les cuire 1 min en ramenant à la spatule les bords vers le centre.

3 Ajoutez les dés de tomate. Laissez cuire encore 30 s à 1 min, puis ôtez du feu. Parsemez de fromage et de cresson.

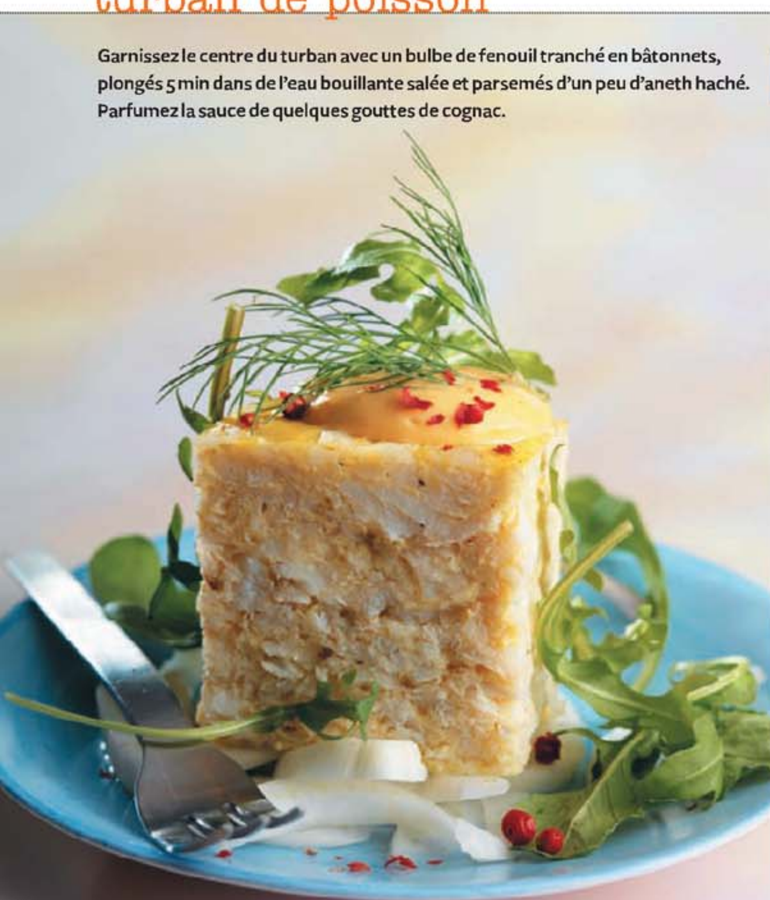
4 Faites glisser l'omelette sur une assiette de service chaude. Repliez-la en deux à l'aide d'une spatule et servez aussitôt.

+ Pour peler les tomates, plongez-les 30 s dans de l'eau bouillante, puis aussitôt dans de l'eau glacée. Egouttez-les et incisez la peau, qui s'enlèvera facilement.

+ Les tomates roma sont idéales pour une recette de ce type : leur chair, très ferme, contient moins d'eau que celle des variétés rondes ou côtelées.

turban de poisson

Garnissez le centre du turban avec un bulbe de fenouil tranché en bâtonnets, plongés 5 min dans de l'eau bouillante salée et parsemés d'un peu d'aneth haché. Parfumez la sauce de quelques gouttes de cognac.



Pour 6 personnes
Préparation 15 min
cuisson 50 min
Réfrigération 5 h

- 700 g de filets de merlu surgelés
- 5 œufs
- 4 pincées de cannelle
- 2 pincées de curcuma
- 2 pincées de noix muscade
- 2 pincées de piment
- Sel, poivre

Pour la sauce
- 6 c. à s. de mayonnaise légère
- 3 c. à s. de bisque de homard en boîte
- 1 c. à s. de jus de citron

Apport par personne
Calories : 264
Protéines : 26,5 g
Glucides : 3,2 g
Lipides : 16,1 g

1 Déposez les filets de poisson dans une sauteuse, couvrez-les d'eau froide, salez et portez lentement à ébullition. Couvrez, éteignez le feu et laissez tiédir.
2 Égouttez le poisson. Cassez les œufs dans une jatte et battez-les à la fourchette. Parfumez-les avec la cannelle, le curcuma et la noix muscade. Ajoutez le piment, salez et poivrez. Incorporez le poisson en le morcelant avec les doigts.
3 Faites chauffer le four à 170 °C (th. 5-6). Dans un moule à savarin à revêtement antiadhésif, versez la préparation et déposez-le dans un bain-marie. Couvrez-le d'aluminium ménager, enfournez et laissez cuire pendant 40 min.
5 Laissez refroidir le turban à température ambiante, puis laissez-le reposer au réfrigérateur pendant 5 h.
6 Préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise, la bisque de homard et le jus de citron. Présentez-la à part, en saucière.



"Pour démouler le turban, retournez un plat de service rond sur le moule. Prenez l'ensemble avec les deux mains, retournez et secouez jusqu'à ce que vous entendiez le turban tomber dans le plat."

Recette envoyée par Sophie Merle, Nice (06).



îles flottantes

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 40 min
Refroidissement 1 h minimum

- 4 œufs
- 1 quartier d'écorce d'orange confite
- 40 cl de lait • 200 g de sucre
- 15 g de beurre
- 1 gousse de vanille
- Sel

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).. Faites fondre le beurre et enduisez-en le fond et la paroi d'un moule à charlotte d'environ 18 cm de diamètre. Saupoudrez le moule de sucre.
2 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs et battez-les en neige. Lorsqu'ils sont presque fermes, versez peu à peu 125 g de sucre. Continuez à fouetter jusqu'à ce que la neige soit lisse et brillante. Coupez l'écorce d'orange confite en très petits dés et incorporez délicatement ceux-ci à la neige.
3 Versez la préparation dans le moule et lissez la surface. Placez le moule dans un bain-marie tiède et faites cuire au four de 25 à 30 min. Laissez refroidir.
4 Versez le lait dans une casserole. Fendez la vanille en deux, grattez les graines au-dessus du lait et ajoutez-y la gousse. Portez à ébullition puis laissez infuser 10 min.
5 Fouettez les jaunes d'œufs avec 75 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse. Retirez la gousse et versez le lait sur les œufs en remuant avec une cuillère en bois. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire en remuant sans cesse avec la cuillère en bois. Retirez du feu avant le premier bouillon. Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur. Versez la crème dans un plat creux. Démoulez l'île dessus.

+ Remplacez l'écorce d'orange confite par un mélange de fruits confits.



meringues



Recette envoyée par Véronique Cegalerba, Franconville (95).

Préparation 15 min
cuisson 2 à 3 h
(suivant votre four)

- 4 blancs d'œufs moyens
- 225 g de sucre en poudre

1 Faites préchauffer le four à 110 °C (th. 3-4).
2 Tapissez deux tôles à pâtisserie de papier sulfurisé.
3 Battez les blancs d'œufs au fouet en neige ferme, mais non dure, en ajoutant le sucre cuillerée par cuillerée jusqu'à ce que le mélange soit épais et brillant.
4 A l'aide de deux cuillères, disposez 16 c. à s. de meringue sur les tôles préparées, en les espaçant de 3 cm.
5 Façonnez-les en ovales nets et faites cuire au four de 2 à 3 h : les meringues doivent être à peine blondes en surface et encore fondantes à cœur.
6 Sortez les meringues du four et laissez-les refroidir sur les tôles. Conservez-les dans une boîte fermant hermétiquement si vous ne comptez pas les servir le jour de leur préparation.



crèmes brûlées au pain d'épice

Préparation 10 min
Cuisson 1 h 30
Réfrigération 2 h minimum
Repos 30 min

- 25 cl de lait entier
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 5 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 50 g de pain d'épice
- 8 c. à s. de cassonade

1 Coupez le pain d'épice en petits morceaux. Versez le lait et la crème dans une casserole et portez à ébullition. Retirez du feu et ajoutez le pain d'épice. Couvrez et laissez infuser pendant 5 min.
2 Faites préchauffer le four à 100 °C (th. 3-4).
3 Mettez les jaunes d'œufs et le sucre dans une grande jatte. Travaillez au fouet à main jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
4 Mixez le lait au pain d'épice puis filtrez-le à travers une passoire fine au-dessus des œufs sucrés, en appuyant avec le dos d'une cuillère. Mélangez soigneusement au fouet, sans battre.
5 Répartissez la préparation dans 4 petits plats individuels, sur une hauteur de 1,5 cm. Enfournez et faites cuire pendant environ 1 h 30, jusqu'à ce que la préparation ait pris. Laissez refroidir les crèmes à température ambiante puis glissez-les au réfrigérateur au moins 2 h.
6 Quelques minutes avant de servir, allumez le gril du four. Poudrez les crèmes de cassonade et glissez-les sous le gril jusqu'à ce que le sucre soit caramélisé. Servez aussitôt.

PAR PATRICIA KHENOUNA



alain ducasse s'est penché sur la recette envoyée par Edwige Javaux, de Champagnole (Jura) et lui donne quelques conseils infaillibles pour l'améliorer. Il inaugure ainsi cette toute nouvelle rubrique, trait d'union entre vous, chers lecteurs, et un chef prestigieux qui vous fait partager son savoir-faire.

Chef parmi les plus célèbres de sa génération, **Alain Ducasse** aime transmettre. Il vient d'ouvrir à Paris une école de cuisine pour tous : débutants ou confirmés, enfants comme adultes. Envie d'apprendre à préparer des macarons ou maîtriser la cuisson du risotto ? Les Chefs de l'école Alain Ducasse vous accompagnent le temps d'une journée ou d'une demi-journée de cours. Le petit plus : les dégustations œnologiques
www.alain-ducasse.com
www.ecolecuisine-alainducasse.com



œufs à la bourguignonne

Pour 6 personnes • Préparation 20 min • Cuisson 40 min

■ 6 œufs extrafrais ■ **pour la sauce :** ■ 4 échalotes ■ 1 oignon ■ 1 carotte ■ 1 bouquet garni ■ 175 g de lard de poitrine demi-sel et peu salé de préférence ■ 60 cl de bon vin rouge ■ 30 g de beurre ■ 1 c. à s. de beurre manié ■ sel, poivre ■ **garniture :** ■ 3 tranches de pain de mie rassis ■ 75 g de beurre ■ 2 c. à s. d'huile ■ 150 g de champignons de couche ■ persil haché

1 Lavez le lard, coupez-le en petits dés et, s'il est un peu salé, faites-le blanchir 3 min à l'eau bouillante, égouttez-le, passez-le à l'eau froide, épongez-le.

2 Faites revenir les lardons dans le beurre chaud. Une fois dorés, égouttez-les, tenez-les au chaud. Dans ce même beurre, jetez les échalotes et l'oignon hachés, la carotte préalablement coupée en petits dés et le bouquet garni, faites-les bien dorer et, quand ces éléments sont à point, mouillez-les avec le vin rouge, assaisonnez, laissez frémir à très petit feu pendant 25 min.

3 Faites revenir les champignons émincés dans 30 g de beurre chaud, laissez-les très légèrement blondir puis retirez-les et tenez-les au chaud. Retirez le bouquet garni de la sauce au vin, faites pocher les œufs un à un dans cette sauce.

4 Une fois à point, tenez-les au chaud dans quelques cuillerées à soupe de sauce chaude en remuant doucement.

5 Passez le reste de la sauce au chinois, remettez-la à feu doux, ajoutez-lui les lardons et les champignons, liez-la avec la cuillère à soupe de beurre manié.

6 Coupez chaque tranche de pain de mie en quatre triangles après en avoir ôté la croûte, faites-les dorer à la poêle avec le reste de beurre et l'huile bien chauds.

7 Répartissez lardons et champignons dans six petites cocottes à œufs, posez-y les œufs pochés, nappez-les de sauce, garnissez-les chacun de deux petits triangles de pain de mie, saupoudrez de persil haché. Servez très chaud, sans attendre.

Edwige Javaux,
de Champagnole (39)



Mes suggestions

Le lard
« Pour ajouter un peu de croustillant et décorer votre assiette, demandez à votre boucher de vous couper de très fines tranches de poitrine. Cuisez-les à plat dans un four à 150 °C jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

L'oignon
Au printemps, privilégiez les oignons fanes nouveaux ou quelques petits oignons grelots.

Les champignons
Pour le plaisir des yeux, achetez au marché des champignons bouton que vous utiliserez entiers.
Jouez avec les saisons et variez les parfums entre girolles, cèpes...

Les œufs pochés
Pour les réussir à coup sûr, choisissez-les d'une fraîcheur irréprochable et de très gros calibre. Cassez-les dans des ramequins individuels et gardez-les au frais jusqu'au dernier moment. Ne salez pas votre liquide de cuisson qui aurait pour conséquence de liquéfier le blanc (l'albumine).

La sauce
Si vous souhaitez apporter une touche de « fumé » à votre sauce, utilisez de la poitrine demi-sel fumée.
Il vous reste un fond de jus de rôti (volaille, bœuf, veau...) ? Ajoutez-le à votre réduction de vin rouge et montez la sauce simplement avec une noisette de beurre frais. Cela vous évitera de la lier et elle sera bien plus savoureuse !

Chers parents, ces pages sont pour nous.
Laissez-nous mettre la main à la pâte et délectez-vous de nos premiers pas culinaires ! Et voici mes fantastiques…

escalopes cordon-bleu

par Charlotte, 11 ans



IL TE FAUT

POUR 4 PERSONNES

- 4 escalopes de poulet fermier
- 2 tranches de jambon (j'aime bien le jambon fumé) coupées en deux
- 3 c. à s. d'emmenthal râpé pour chaque filet (ou 3 fines tranches par filet)

Pour le "bain"

- 2 œufs
- 2 c. à s. de lait
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de moutarde

Pour la chapelure

- 100 à 150 g de fine chapelure de pain
- 50 à 60 g de parmesan râpé
- 1 c. à c. d'herbes de Provence

Pour la finition

- 4 brochettes en bois

Ma recette, par Charlotte

1. Préchauffe ton four à 200° C (th. 6-7). Coupe les filets de poulet en « portefeuille », en appuyant fermement sur le dessus du filet avec une main et en passant un couteau au milieu du filet, de façon à obtenir deux moitiés égales qu'on peut ouvrir comme un livre. Si tu n'as pas l'habitude d'utiliser un couteau aiguisé, il vaut mieux demander un petit coup de main à un adulte pour cette partie de la recette.

2. Coupe ou râpe l'emmenthal. Place le jambon puis l'emmenthal dans le filet, un peu comme dans un sandwich. Referme chaque filet farci sur le côté avec une brochette en bois, comme si tu faisais de la couture avec une aiguille.

3. Prends deux assiettes creuses. Dans l'une, mélange les ingrédients du « bain » (œufs, lait, huile et moutarde). Dans l'autre, mélange les ingrédients pour la « chapelure » (chapelure, parmesan et herbes).

4. Maintenant, la partie amusante ! N'aie pas peur de te salir les mains ! Prends chaque filet farci et trempe-le dans le « bain ». Ensuite, roule-les délicatement dans la chapelure de façon à les recouvrir uniformément. Place-les au fur et à mesure dans un plat allant au four.

5. Enfourne-les pour 30 minutes. Tu peux les servir avec un peu de riz ou des pâtes et un bon légume vert. Bon appétit !







« Je prépare cette recette pour les fêtes. J'aime la faire quand on a des invités ! »

L'interview de Charlotte

Depuis quand sais-tu cuisiner ce plat ?
Charlotte : Ça fait deux ans. Mais je l'ai fait un peu évolué depuis quelque temps, alors ce n'est pas tout à fait le même à chaque fois. C'est un des plats préférés de la famille et de nos amis.

A quelles occasions l'as-tu déjà préparé ?
Pour les fêtes, les anniversaires et les grandes occasions. J'aime le faire quand on a des invités !

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans sa réalisation ?
J'adore le moment où je mets la chapelure.

Quelles ont été les réactions de ceux qui l'ont goûté ?
Il ont trouvé que c'était beau... et bon !

Comment commences-tu ta recette ?
Je commence par couper (ou râper) le fromage et préparer les filets de poulet.

Raconte-nous la première fois...
On avait des invités et je voulais faire un bon plat qui plairait autant aux adultes qu'aux enfants. Je savais que ces ingrédients conviendraient à tous, alors j'ai un peu improvisé à partir d'un plat que je connaissais déjà.

Qu'est-ce qui te semble le plus difficile ?
Embrocher le poulet avec la brochette de bois sans que tous les ingrédients sortent sur le côté. Il faut un peu de patience.

l'index glycémique une histoire à suivre !

Trop de sucre dans l'organisme favorise la prise de poids. L'index glycémique permet de mesurer le taux de glucose d'un aliment et s'avère un outil utile lorsque l'on se lance dans un régime. Encore faut-il en maîtriser toutes les subtilités...

L'index glycémique (IG) permet de classer les glucides en fonction de l'effet qu'ils exercent sur le taux de sucre dans le sang (ou glycémie). Régulariser ce taux est la condition indispensable pour prévenir ou contrôler certaines maladies, en particulier le diabète.
Il y a plus de vingt ans, des chercheurs de l'université de Toronto, au Canada, choisirent une cinquantaine d'aliments riches en glucides pour étudier leur effet sur la glycémie. Ils adoptèrent l'index glycémique pour mesurer la glycémie d'une personne deux ou trois heures après l'ingestion d'un aliment riche en glucides, par rapport à la glycémie engendrée par un aliment de référence – tantôt le pain blanc, tantôt le glucose pur – fournissant la même quantité de glucides.
Un aliment vite digéré et absorbé par l'organisme a un index glycémique élevé parce qu'il augmente rapidement la glycémie. A l'inverse, un aliment qui est assimilé lentement par l'organisme a un IG bas. Les aliments peuvent avoir un IG bas (moins de 55), moyen (de 55 à 70) ou élevé (plus de 70). Plus de 750 valeurs d'IG pour divers aliments ont été publiées.

facteurs qui affectent l'index glycémique

Le mode de transformation et la présence de certains nutriments jouent sur l'IG des aliments.

FACTEUR	MÉCANISME	EXEMPLE
Cuisson ou raffinage :	modifie la structure de l'amidon : les granules gonflent (gélification). Moins l'amidon est gélatinisé, plus son IG est bas.	Cuites « al dente », les pâtes ont un IG plus bas que si elles sont bien cuites.
Sucre :	empêche la gélification des amidons.	Les céréales caramélisées ont un IG plus bas.
Fibres :	ralentissent l'interaction entre amidons et enzymes.	Pomme, lentilles, pois cassés ont un IG bas.
Protéines et graisses :	ralentissent la digestion des glucides.	La présence de protéines et de graisses dans le lait et les légumineuses abaisse leur IG.
Acides :	ralentissent la digestion et l'absorption des aliments.	Vinaigre, jus de citron et fruits acides réduisent l'IG.



L'index glycémique et son effet sur la santé

On a longtemps pensé que les aliments très sucrés – fruits, pâtisseries ou chocolat – étaient mauvais pour les diabétiques parce qu'ils se digèrent vite et font monter la glycémie en flèche. On croyait aussi que les glucides complexes – pommes de terre, riz, pâtes – causaient une glycémie plus progressive du fait qu'ils se décomposent plus lentement. Cependant, certains sucres ont un IG plus bas que beaucoup de féculents. Par conséquent, des aliments très sucrés, en quantités modérées, n'ont pas plus d'effet sur la glycémie que de nombreux féculents et peuvent faire partie du menu d'un diabétique. Les recherches montrent également qu'un régime à IG bas pourrait diminuer, chez les personnes en bonne santé, le risque de développer un diabète ou une maladie cardiaque.

En médecine sportive, on utilise les aliments à IG élevé comme source d'énergie rapide avant et après les performances de courte durée, et ceux à IG bas pour les sports d'endurance. Dans un tout autre domaine, on pense que les aliments à IG bas pourraient permettre de perdre du poids en aidant à contrôler le taux d'insuline, hormone qui, lorsqu'elle n'est plus sécrétée par le pancréas et ne régule plus le taux de glucose dans le sang, favorise le stockage des graisses et les empêche d'être métabolisées pour servir d'énergie.

La carotte, pas le bâton

Si l'on s'en tenait uniquement à l'index glycémique pour rester en bonne santé ou réduire son diabète, on ne mangerait jamais plus de carottes, par exemple : leur IG, en effet, est à peu près égal à celui du sucre. Il faut donc prendre aussi en considération la charge glycémique : une carotte contient seulement 5 g de glucides. Si on calcule la charge glycémique de ce légume, il n'y a aucune raison de le bannir de son alimentation.



La charge glycémique

De nombreux organismes de santé, notamment l'Organisation mondiale de la santé (OMS), encouragent l'utilisation de l'index glycémique chez les diabétiques, mais son utilité ne fait pas consensus. La controverse vient de l'application pratique de cette notion. Le problème est que beaucoup d'aliments, bien que très bons pour la santé, ont un IG plus élevé que d'autres qui le sont moins. Par exemple, la pomme de terre en purée a un IG plus élevé que le sucre et, pis encore, le pain complet a plus ou moins le même IG que le pain blanc.

C'est ici qu'intervient la notion de charge glycémique (CG). Elle permet d'évaluer l'effet des aliments sur la glycémie en ne tenant pas compte uniquement de leur IG. L'IG indique en effet la vitesse à laquelle un glucide va se transformer en sucre, mais non la quantité de glucides qui entre dans la composition de l'aliment, ce qui a également son importance. Les glucides de la pastèque, par exemple, ont un IG très élevé, mais, comme ce fruit en contient peu, sa charge glycémique demeure acceptable. Le cas de la pastèque n'est cependant pas fréquent. Lorsque l'IG est bas, la charge glycémique l'est généralement aussi, mais, lorsqu'il est moyen ou élevé, elle peut varier de faible à élevée. Une charge glycémique de 20 ou plus est considérée comme élevée, entre 11 et 19, moyenne et, au-dessous de 10, faible (voir le tableau comparatif page ci-contre).

Autres considérations

L'index glycémique attribué à certains aliments varie d'une étude à une autre. Il y a plusieurs raisons à cela. On évalue l'IG en mesurant la glycémie, mais celle-ci diffère selon les individus, voire d'un jour à l'autre pour le même individu. L'état de l'aliment peut aussi modifier son IG. Une légère variation de la maturité d'une banane, par exemple, fait passer son IG du simple au double, tandis que celui de la pomme de terre augmente de 25 % quand elle est en purée.

Les associations alimentaires jouent aussi un rôle important. Si l'on ajoute du beurre ou de la crème à une pomme de terre cuite au four, ou si on la mange avec de la viande, on obtient un IG bien plus bas que celui de la pomme de terre seule. L'explication en est simple : les protéines et les graisses ralentissent le processus d'évacuation dans l'estomac.

Il ne faut jamais perdre de vue que l'IG n'est qu'une des nombreuses caractéristiques d'un aliment à prendre en compte pour la santé. Certes, beaucoup d'aliments à IG bas – fruits et légumes, céréales complètes et légumineuses – sont bons pour la santé. Ils renferment peu de graisses, beaucoup de fibres, de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Mais certains aliments à IG élevé, comme la pomme de terre, contiennent eux aussi des nutriments essentiels et sont de bonnes sources d'énergie.

A mesure que la recherche avance, l'index glycémique pourrait devenir plus facile à utiliser. En attendant, les principes généraux d'une bonne alimentation – variété, équilibre et modération – restent de mise..

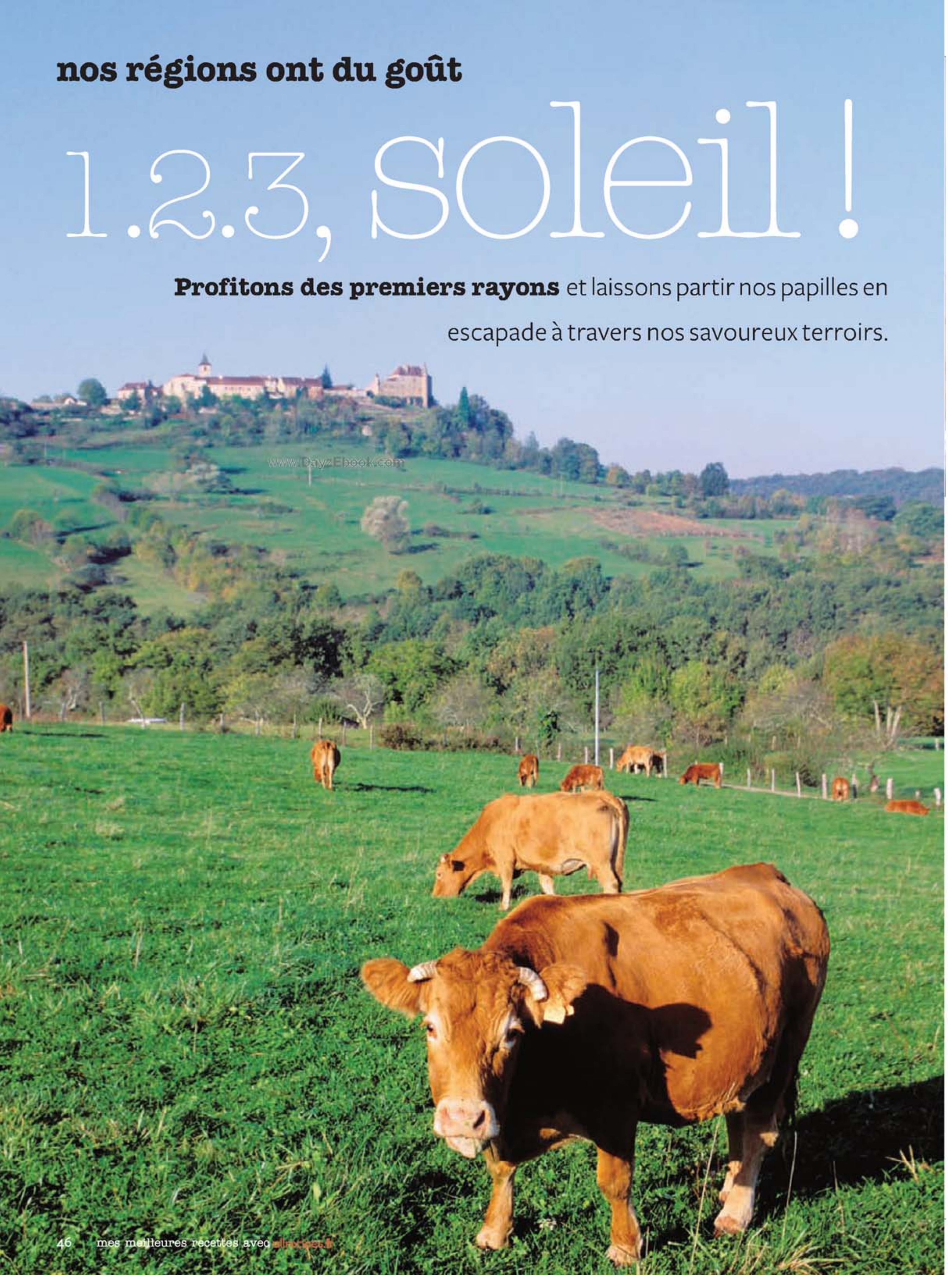
Index glycémique (IG)* et charge glycémique (CG) d'aliments courants

ALIMENT	IG	PORTION	CG
Farines et céréales			
Céréales All-Bran	50	30 g	15
Flocons de maïs	80	30 g	24
Muesli	66	30 g	19
Maïs	60	150 g	12
Orge mondé	25	150 g	12
Pain au levain	80	30 g	16
Baguette	78	30 g	17
Baguette « tradition »	57	30 g	17
Pain de campagne blanc	71	30 g	17
Pain complet	85	30 g	13
Riz blanc à longs grains	60	150 g	40
Riz blanc à longs grains précuit	68	150 g	40
Spaghettis (farine blanche)	42	180 g	40
Produits laitiers			
Lait écrémé	32	25 cl	8
Yaourt	36	12,5 cl	5
Légumineuses			
Haricots rouges	42	150 g	21
Lentilles	22	150 g	19
Pois chiches	33	150 g	28
Fruits			
Banane	46	100 g	21
Pomme	39	120 g	14
Raisin	43	120 g	19
Légumes			
Carotte	92	200 g	10
Patate douce	48	150 g	35
Pomme de terre au four	60	150 g	34
Pomme de terre en purée	74	150 g	20
Boissons			
Boisson pour sportifs	78	25 cl	21
Coca-Cola	53	25 cl	26
Jus de pomme	41	25 cl	27

* Base 100 = glucose.

1.2.3, soleil !

Profitons des premiers rayons et laissons partir nos papilles en escapade à travers nos savoureux terroirs.







tombe au beurre d'ail

PLAT

Vous pouvez enrichir le beurre d'ail de sommités d'aneth hachées et de quelques gouttes de jus de citron.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min

- 1 tombe (ou grondin perlon) de 1 kg vidée
- 2 tomates
- 70 g de beurre demi-sel à température ambiante
- 6 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 326
Protéines : 29 g
Glucides : 1,8 g
Lipides : 22,5 g

1 Faites chauffer le four à 210 °C (th. 7).
2 Coupez les nageoires du poisson, rincez-le et essuyez-le, salez et poivrez l'intérieur.
3 Ébouillantez les tomates, pelez-les, ôtez le pédoncule et coupez la chair en dés.
4 Huilez un plat à four ovale. Salez et poivrez le fond du plat. Éparpillez les dés de tomate et déposez le poisson dessus. Arrosez avec le reste de l'huile. Couvrez d'aluminium ménager, enfournez et laissez cuire pendant 30 min.
5 Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux, retirez le germe, plongez-les dans une petite casserole d'eau salée et laissez-les bouillir pendant 10 min.
6 Égouttez l'ail et épongez-le soigneusement dans du papier absorbant. Réduisez-le en purée. Malaxez le beurre pour qu'il soit bien mou, poivrez-le et incorporez-y la purée d'ail. Laissez durcir au congélateur jusqu'au moment de servir.



« Préférez la moulinette ou le pilon pour réduire l'ail en purée : la cuve du robot est trop grande pour une si petite quantité

Recette envoyée par Édouard Jean, Quessoy (22).

crème aux œufs

DESSERT

Séparez la préparation en deux et parfumez la deuxième moitié avec du zeste d'orange. Versez chaque crème dans quatre ramequins plus petits de façon à pouvoir servir les deux différents parfums à vos convives.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min
Réfrigération 2 h minimum

- 40 cl de lait entier
- 10 cl de crème liquide
- 5 jaunes d'œufs
- 1/2 gousse de vanille
- 100 g de sucre

Apport par personne
Calories : 293
Protéines : 8,3 g
Glucides : 29 g
Lipides : 16 g

1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6).
2 Versez le lait et la crème dans une casserole. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez la pulpe au-dessus de la casserole. Ajoutez la gousse et portez doucement à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser 10 min.
3 Ajoutez le sucre aux jaunes d'œufs et battez au fouet à main jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse. Filtrez le lait, réchauffez-le puis versez-le sur les œufs sucrés en remuant.
4 Répartissez la préparation dans quatre ramequins. Déposez-les dans un plat creux, versez de l'eau tiède dans le plat. Enfournez et laissez cuire au bain-marie pendant environ 25 min.
5 Sortez les crèmes du four et laissez-les refroidir à température ambiante puis mettez-les au réfrigérateur. Servez très frais.

+ Vous pouvez remplacer la vanille par un bâton de cannelle, que vous ferez infuser de la même manière.
+ Évitez de battre lorsque vous versez le lait sur les œufs pour ne pas incorporer d'air, mélangez simplement l'ensemble au fouet à main ou avec une cuillère en bois.



salade de pissenlits

ENTRÉE OU ACCOMPAGNEMENT

Choisissez des jeunes pousses de pissenlit, moins coriaces, que vous laverez dans plusieurs eaux avec une pointe de vinaigre.

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson 15 min

- 1 c. à s. de vinaigre blanc
- 4 œufs
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 2 c. à s. de vinaigre de xérès
- 400 g de pissenlits lavés et essorés
- 50 g de lard fumé dégraissé et coupé en lardons fins
- 200 g de champignons de Paris coupés en lamelles
- 80 g de jambon blanc dégraissé et coupé en fins bâtonnets
- 2 c. à s. de noisettes grossièrement concassées

Pour servir :

- 1/2 baguette coupée en rondelles
- 1 gousse d'ail pelée

Apport par personne
Calories : 341
Protéines : 20,5 g
Glucides : 12 g
Lipides : 23,5 g
Fibres : 5,5 g

1 Portez de l'eau à ébullition dans un faitout. Ajoutez le vinaigre. Cassez les œufs un par un et faites-les glisser au fur et à mesure dans l'eau bouillante. Baissez le feu pour que l'eau soit juste frémissante. Ramenez les blancs sur les jaunes avec une écumoire. Laissez cuire 3 min. Sortez les œufs pochés avec l'écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
2 Mélangez les huiles avec le vinaigre de xérès. Mettez les pissenlits dans un saladier et arrosez-les de vinaigrette. Mélangez bien.
3 Faites dorer les lardons à sec dans une poêle antiadhésive, 2 min sur feu vif. Égouttez-les sur du papier absorbant. Faites revenir les champignons 2 min dans la poêle en remuant. Ajoutez-les aux lardons.
4 Frottez les rondelles de baguette avec l'ail. Faites-les griller 2 min sous le gril du four chaud.
5 Répartissez les pissenlits dans les assiettes de service, ainsi que les lardons, les champignons et le jambon. Posez 1 œuf poché dessus et parsemez de noisettes concassées. Servez avec les rondelles de baguette.



paupiettes de chou

PLAT

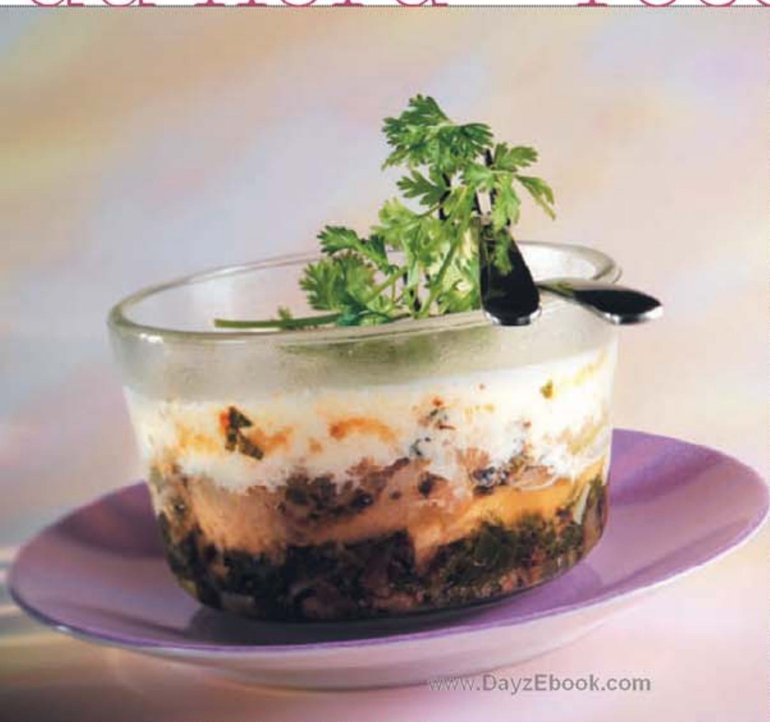
Du porc haché, des châtaignes d'eau, de la sauce soja, du gingembre constituent, entre autres, la farce relevée de ces paupiettes entourées de feuilles de chou.

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 8 grandes feuilles de chou vert
- Gros sel
- 45 cl de bouillon de volaille
- 500 g de filet mignon de porc dégraissé finement haché
- 220 g (environ) de châtaignes en boîte, égouttées et émincées
- 2 c. à c. de 5-épices en poudre
- 2 c. à s. de sauce soja foncée
- 1 c. à s. de racine de gingembre râpée
- 2 cébettes finement émincées dans la largeur + 1 cébette émincée dans la longueur, en très fines lanières, pour garnir
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 œuf • Sel fin, poivre
- 2 c. à c. de Maïzena
- Quelques gouttes de Tabasco

Apport par personne
Calories : 239
Protéines : 32 g
Glucides : 12 g
Lipides : 7 g
Fibres : 2 g

1 Faites blanchir les feuilles de chou 4 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, puis déposez-les à plat sur un linge. Versez le bouillon dans la partie inférieure d'un cuit-vapeur. Portez-le à frémissements sur feu moyen.
2 Dans une jatte, mélangez la viande hachée avec les châtaignes d'eau, le 5-épices, le gingembre, 2 cébettes, la sauce soja, l'ail et l'œuf battu, en malaxant à la main jusqu'à obtention d'une farce homogène. Rectifiez l'assaisonnement, puis répartissez la farce sur les feuilles de chou. Repliez ces dernières de façon à former des paupiettes, en enfermant complètement la farce.
3 Déposez délicatement les paupiettes dans la partie supérieure du cuit-vapeur, jointure dessous. Couvrez. Laissez cuire 15 min : le chou doit être tendre, et les paupiettes fermes au toucher.
4 Réservez les paupiettes au chaud. Dans un bol, délayez la Maïzena avec 2 c. à s. d'eau, puis ajoutez-la au bouillon. Laissez épaissir 1 minute en remuant. Ajoutez le Tabasco et rectifiez l'assaisonnement.
5 Servez les paupiettes très chaudes, nappées du bouillon et parsemées des lanières de cébette.





Apport par personne
Calories : 260
Protéines : 30,3 g
Glucides : 7,4 g
Lipides : 12,1 g

filets de carrelet au cidre

PLAT

Pour une petite touche originale, parsemez le plat de quelques lardons bien grillés juste avant de servir.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 20 min

- 1 carrelet de 1 kg en filets
- 3 échalotes
- 125 g de champignons de Paris
- 4 branches de persil plat
- 50 cl de cidre brut
- 10 cl de crème fraîche
- 25 g de beurre
- Chapelure
- Sel, poivre

1 Faites chauffer le four à 210 °C (th. 7). Beurrez un plat à four avec 10 g de beurre.
2 Rincez les filets de poisson, essuyez-les avec du papier absorbant, salez et poivrez.
3 Pelez les échalotes et hachez-les. Ôtez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les rapidement et hachez-les au couteau. Rincez le persil et hachez-le.
4 Parsemez le fond du plat avec la moitié des échalotes et du persil, puis couvrez avec les champignons. Déposez les filets de poisson au-dessus. Arrosez avec le cidre. Parsemez le poisson du reste des échalotes et du persil, poudrez de chapelure, répartissez dessus le reste du beurre en petits dés.
5 Enfournez et laissez cuire pendant 15 min.
6 Ajoutez la crème et laissez cuire encore 5 min.



Recette envoyée par Stephan Plez, Amiens (80).

Apport par personne
Calories : 571
Protéines : 11 g
Glucides : 28 g
Lipides : 47 g

feuilletés aux oignons et aux échalotes

PLAT

L'oignon rouge et l'échalote se prêtent particulièrement bien à la cuisson au four rapide, qui ne leur enlève rien de leur saveur ni de leur croquant.

Pour 4 personnes
Cuisson 30 min

- 2 petits oignons rouges
- 4 grosses échalotes
- 250 g de pâte feuilletée
- 1 œuf
- 12 brins de thym frais
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Pour la salade
- 80 g de jeunes pousses d'épinards
- 80 g de cresson
- 25 g de cerneaux de noix
- 40 g de roquefort
- 3 c. à s. de crème fraîche liquide
- 1 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à c. de vinaigre de xérès

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Pelez les oignons et émincez-les finement. Pelez les échalotes et coupez-les en quatre.
2 Farinez légèrement le plan de travail. Coupez la pâte feuilletée en deux et étalez les deux morceaux en rectangles de 30 x 15 cm. A l'aide d'un bol, découpez dans chacun d'eux 2 cercles de 15 cm de diamètre. Posez les quatre cercles obtenus sur une grande tôle à pâtisserie.
3 Battez l'œuf à la fourchette et badigeonnez-en les cercles de pâte, sans en faire couler sur la tôle.
4 Disposez le quart des oignons et des échalotes au centre de chaque cercle, en laissant autour une marge de 2 cm. Placez 3 brins de thym sur chaque feuilleté.
5 Badigeonnez la garniture d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites cuire au four 20 min : les feuilletés doivent être gonflés et dorés.
6 Pendant ce temps, préparez la salade : équeutez, lavez et essuyez les épinards et le cresson. Mettez-les dans un saladier. Hachez grossièrement les noix. Ajoutez-les à la salade.
7 Écrasez le fromage avec la crème fraîche dans une jatte. Incorporez en fouettant l'huile de noix et le vinaigre de xérès. Versez cette sauce sur la salade et mélangez délicatement.
8 Déposez les feuilletés dans des assiettes et servez avec la salade.





soupe au pistou

ENTRÉE

C'est le pistou, à base de basilic, d'ail et d'huile d'olive, qui donne son inimitable parfum à cette fameuse soupe provençale. Pour rester dans le terroir, servez-la avec une fougasse aux olives.

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 35 min

- 1,2 l de bouillon de légumes
- 2 petits poireaux finement émincés
- 3 carottes coupées en petits dés
- 2 courgettes coupées en demi-rondelles
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 100 g de vermicelles
- 200 g de haricots verts très fins coupés en tronçons
- 1 boîte de 400 g de flageolets rincés et égouttés
- 40 g de parmesan
- Sel, poivre

Pour le pistou

- Les feuilles de 1/2 bouquet de basilic
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 petite tomate pelée, épépinée et coupée en dés
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Apport par personne
Calories : 311
Protéines : 17 g
Glucides : 36 g
Lipides : 11 g
Fibres : 12 g

1 Versez le bouillon dans un faitout. Ajoutez les poireaux, les carottes, les courgettes, les tomates et leur jus. Portez à ébullition. Baissez le feu et couvrez. Laissez frémir 20 min.
2 Ajoutez les haricots verts et les flageolets. Salez légèrement et poivrez. Poursuivez la cuisson 10 min après la reprise de l'ébullition. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les vermicelles et laissez cuire 5 min environ.
3 Pendant ce temps, préparez le pistou. Mixez les feuilles de basilic avec l'ail et la tomate par impulsions successives, puis versez l'huile en filet, en mixant à vitesse lente jusqu'à homogénéité.
4 Au moment de servir, taillez le parmesan en fins copeaux au couteau économe. Répartissez le fromage sur la soupe et servez sans attendre, accompagné de pistou : chacun en ajoutera à son gré.

+ Si vous avez le temps, préparez le pistou à l'ancienne en pilant les ingrédients dans un mortier : il sera encore meilleur !

riz aux amandes

ACCOMPAGNEMENT

Une façon de cuisiner le riz exotique originale et savoureuse. Une recette idéale avec un poisson blanc en sauce ou en papillote.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min

- 150 g de riz semi-complet
- 50 g d'amandes entières non mondées
- 1 bonne pincée de cumin en poudre
- 1 bonne pincée de cannelle en poudre
- 1 citron
- Sel

Apport par personne
Calories : 211
Protéines : 5,3 g
Glucides : 30 g
Lipides : 7,7 g

1 Mettez les amandes dans un bol d'eau, ajoutez 1 c. à c. de sel fin. Laissez-les tremper pendant 15 min, en les remuant de temps en temps avec la main.
2 Pendant ce temps, portez à ébullition une quantité d'eau égale à deux fois le volume du riz. Salez. Versez le riz, couvrez et laissez cuire à petite ébullition jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau, en veillant à ce qu'il ne déborde pas.
3 Égouttez les amandes et étalez-les sur la tôle du four. Glissez la tôle à environ 10 cm du gril et laissez griller les amandes pendant une dizaine de minutes, en les remuant régulièrement.
4 Concassez grossièrement les amandes. Pressez le citron.
5 Ajoutez au riz cuit les amandes concassées, le cumin et la cannelle. Mélangez bien et arrosez avec le jus du citron.

+ Surveillez les amandes pendant qu'elles grillent pour éviter qu'elles ne brûlent.
+ Pesez le riz, puis versez-le dans un verre gradué pour vérifier son volume et préparer ainsi la quantité d'eau nécessaire.

l'asie à la carte

"Un voyage de mille lieues commence par un premier pas." Suivez ce proverbe chinois et osez l'exotisme. Soja, mangues, gingembre, citronnelle, noix de coco, pak choï, anis étoilé... Ces saveurs venues du Viêt Nam, de Thaïlande ou de Chine vous séduiront.







salade de mangue au soja

ENTRÉE

Amateur de sucré-salé, régalez-vous ! La saveur de la mangue et la puissance de l'ananas viennent jouer avec le soja et sa vinaigrette.

Pour 4 personnes
Préparation 25 min

- 150 g de germes de soja ou de germes de haricots mungo
- 2 ciboules
- 4 branches de céleri
- 1 petite mangue ou 2 nectarines
- 250 g d'ananas frais
- 50 g de cacahuètes grillées et salées
- 4 à 6 grandes feuilles de chou chinois

Pour la vinaigrette

- 2 c. à s. de vinaigre de framboise
- 3 c. à s. d'huile de germes de maïs
- 4 c. à s. de jus d'orange
- 1/4 à 1/2 c. à c. de sambal oelek (purée de piments indonésienne)
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- 1/4 de c. à c. de citronnelle en poudre
- Sel

Apport par personne
Calories : 245
Protéines : 7 g
Glucides : 18 g
Lipides : 16 g

1 Lavez les germes et égouttez-les. Parez les ciboules, lavez-les et émincez-les. Parez le céleri branche, lavez-le et détaillez-le en fines lanières. Versez tous ces ingrédients dans un saladier et mélangez-les.
2 Epluchez la mangue, prélevez la chair et coupez-la en petits morceaux. Epluchez l'ananas et coupez-le en morceaux. Ajoutez les fruits aux légumes dans le saladier.
3 Mélangez dans un petit saladier le vinaigre, l'huile et le jus d'orange. Incorporez le sambal oelek, la poudre de gingembre et de citronnelle ; salez. Battez le tout énergiquement au fouet jusqu'à dissolution complète du sel. Versez cette vinaigrette sur la salade puis mélangez. Concassez les cacahuètes.
4 Lavez les feuilles de chou chinois, séchez-les dans du papier absorbant puis coupez-les en larges lanières. Disposez-les sur les assiettes de service puis dressez la salade sur ce lit de feuilles. Parsemez de cacahuètes concassées et servez aussitôt.

omelette foo-yong aux crevettes

ENTRÉE

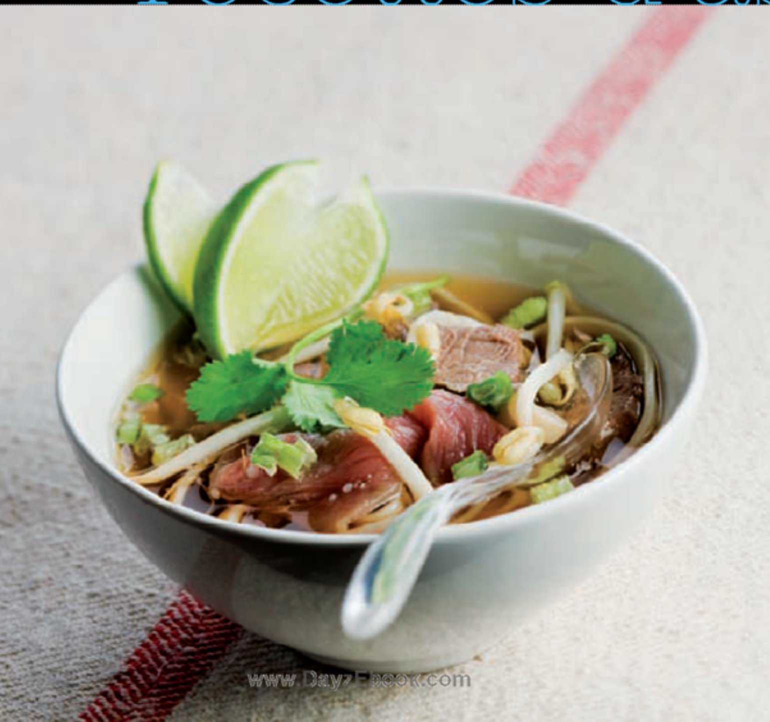
Dans cette adaptation d'un classique chinois, crevettes et légumes sont présentés sur une omelette fine, et le gingembre apporte son piquant et ses antioxydants.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min

- 8 œufs
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 3 c. à s. de coriandre ciselée
- 2 c. à c. de Maïzena
- 1 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. de xérès sec
- Sel, poivre
- 200 g de pousses de soja
- 2 c. à s. d'huile d'arachide ou de tournesol
- 300 g de fleurettes de brocoli coupées en petits morceaux
- 1 poivron rouge ou orange épépiné et coupé en lamelles
- 50 g de racine de gingembre pelée et finement émincée
- 2 gousses d'ail finement émincées
- 4 cébettes émincées
- 350 g de crevettes crues décortiquées

Apport par personne
Calories : 375
Protéines : 34 g
Glucides : 14 g
Lipides : 20,5 g
Fibres : 4 g

1 Battez les œufs en omelette dans une jatte avec l'huile de sésame et la coriandre. Salez et poivrez légèrement. Délayez la Maïzena dans un bol avec la sauce soja et le xérès.
2 Mettez la moitié de l'huile végétale à chauffer dans un wok ou une sauteuse sur feu moyen à vif. Faites-y revenir le brocoli, le poivron, le gingembre, l'ail et les cébettes 5 min, en remuant sans cesse. Versez le contenu du bol et mélangez 1 min pour imprégner les légumes.
3 Ajoutez les crevettes. Poursuivez la cuisson 2 min en remuant, puis incorporez les pousses de soja. Faites cuire encore 2 min sans cesser de remuer. Ôtez du feu et couvrez pour garder au chaud.
4 Faites chauffer le reste d'huile végétale dans une grande poêle antiadhésive sur feu moyen. Versez-y la moitié des œufs battus. Laissez-les cuire 3 min en remuant à la spatule du bord vers le centre. Faites glisser l'omelette sur le plat de service.
5 Versez le reste des œufs battus dans la poêle. Faites-les cuire 2 min en remuant à la spatule du bord vers le centre. Faites glisser cette omelette sur une planche à découper et détaillez-la en lanières. Répartissez le contenu du wok ou de la sauteuse sur l'omelette entière. Surmontez de lanières d'omelette et servez sans attendre.





soupe tonkinoise phõ

PLAT

Cette soupe traditionnelle offre l'équilibre d'un repas complet et la saveur d'une recette millénaire. Au Viêt Nam, des marchands ambulants la proposent dès le petit déjeuner.

Pour 4 personnes
Préparation 30 min Cuisson 3 h

- 400 g de pâtes de riz (taille 5 mm)
- 1 botte de coriandre
- 150 g de soja frais
- 1 citron vert
- 2 ciboules
- Un peu de piment (sauce chili ou piment oiseau)

Pour le bouillon

- 800 g de gîte et macreuse de bœuf
- 200 g bifteck tendre (en carpaccio)
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 2 bâtonnets de cannelle
- Nuoc-mâm
- Sel, poivre noir
- Badiane (anis étoilé)
- 1 gros morceau de gingembre

1 Recouvrez le gîte et la macreuse d'eau (env. 2 litres). Ajoutez l'oignon piqué des clous de girofle, les bâtonnets de cannelle, la badiane, 4 c. à s. de nuoc-mâm, 1/2 c. à c. de sel et du poivre.
2 Laissez mijoter environ 3 h à feu doux. Écumez au fur et à mesure. Rectifiez l'assaisonnement en nuoc-mâm. Passez le bouillon au chinois.
3 Ciselez la cive et la coriandre, rincez le soja. Coupez le citron en huit. Réservez.
4 Faites tremper les pâtes dans de l'eau tiède 15 à 20 min avant de les passer à l'eau bouillante 2 min. Puis répartissez-les dans des grands bols.
5 Coupez la viande en lamelles. Disposez-en sur les pâtes avec quelques morceaux de bœuf cru finement émincés.
6 Remplissez les bols de bouillon. Ajoutez coriandre, soja et cive. Assaisonnez à votre goût de quelques gouttes de citron et de piment.

+ Ajoutez dans chaque bol de l'oignon émincé très fin macéré dans du vinaigre.



Recette envoyée par Thai Binh Nguyen, Paris.

poisson au pak choï et aux févettes

PLAT

Déposés sur un lit de légumes délicatement parfumés, les morceaux de poisson sont surmontés de lanières de jambon de Parme légèrement grillées... Servez ce plat avec du pain bien croustillant.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min

- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- 500 g de filets de poisson à chair ferme (flétan, lotte, roussette, espadon...) sans la peau, coupés en cubes de 4 cm de côté
- 50 g de jambon de Parme en tranches fines découenné, dégraissé et coupé en lanières
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2,5 cm de racine de gingembre finement émincée
- 1/2 piment d'Espelette finement émincé
- 6 cébettes émincées
- 200 g de haricots mangetout coupés en deux
- 300 g de févettes surgelées décongelées
- 200 g de pak choï (chou chinois) émincé
- 1 c. à s. de sauce soja claire

Apport par personne
Calories : 314
Protéines : 37 g
Glucides : 14,5 g
Lipides : 12 g
Fibres : 8 g

1 Mettez la moitié de l'huile à chauffer dans un wok ou une sauteuse. Faites-y sauter les cubes de poisson 1 min sur feu vif, puis 5 min environ sur feu moyen, en les retournant délicatement à la spatule : ils doivent être cuits à cœur. Transférez-les à l'écumoire dans un plat creux et couvrez-les d'aluminium pour les garder au chaud.
2 Faites griller les lanières de jambon à sec dans le wok ou la sauteuse 1 à 2 min sur feu vif. Transférez-les à l'écumoire dans un bol et couvrez-les d'aluminium pour les garder au chaud.
3 Mettez le reste d'huile à chauffer dans le wok ou la sauteuse. Faites-y revenir l'ail, le gingembre et le piment 30 s en remuant, sans laisser colorer. Ajoutez les cébettes, les mangetout et les févettes. Poursuivez la cuisson 3 à 4 min sans cesser de remuer, puis incorporez le pak choï et remuez 2 min.
4 Répartissez le contenu du wok ou de la sauteuse sur les assiettes de service chaudes. Posez dessus les cubes de poisson, puis les lanières de jambon. Arrosez de sauce soja et servez aussitôt.





curry de poulet à la thaïlandaise

PLAT

Cuisinés à la mode asiatique avec de la pâte de curry verte et du lait de coco, les blancs de poulet acquièrent une saveur unique ! Cette viande apporte des protéines de qualité et sa teneur en graisse reste très modeste.

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min

- 350 g de pommes de terre nouvelles
- 30 cl de lait de coco allégé
- 30 cl de bouillon de volaille
- 2 c. à s. de pâte de curry verte
- 600 g de blancs de poulet sans la peau coupés en morceaux
- 6 cébettes grossièrement émincées
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 125 g de petits pois surgelés décongelés
- 8 tomates cocktail coupées en deux
- 4 c. à s. de coriandre grossièrement ciselée
- Sel, poivre

Apport par personne
Calories : 384 kcal
Protéines : 40 g
Glucides : 23,5 g
Lipides : 14,5 g
Fibres : 5 g

1 Brossez les pommes de terre sous l'eau courante sans les éplucher, puis coupez-les en morceaux.
2 Mélangez le lait de coco avec le bouillon et la pâte de curry verte dans une sauteuse. Portez à frémissements sur feu moyen. Ajoutez les morceaux de poulet et les pommes de terre. Portez de nouveau à frémissements et laissez cuire 15 min à découvert.
3 Incorporez les cébettes, le jus de citron, les petits pois et les tomates. Mélangez et poursuivez la cuisson 5 à 10 min : les pommes de terre doivent être cuites à cœur. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de coriandre et servez aussitôt

+ Remplacez les pommes de terre par des aubergines coupées en dés. Les plus indiquées pour cette recette sont des aubergines blanches rondes ; elles ressemblent un peu à des œufs et sont en vente dans les épiceries asiatiques.

perles de tapioca à la banane (chè chuôi)

DESSERT

Cet entremets est l'un des plus réputés au Viêt Nam. Selon les envies, il se décline de plusieurs façons : aux haricots rouges ou noirs, au maïs, au tarot…

Pour 4 ou 5 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 à 15 min

- 3 bananes ou 5 à 6 bananes naines
- 80 g de sucre
- Sel
- 80 g de perles de tapioca
- Sucre ou margarine
- 40 cl de lait de coco
- 1 c. à s. de graines de sésame

1 Coupez les bananas en rondelles, faites-les revenir dans un peu de margarine ou de beurre avec 1 c. à s. de sucre pour les caraméliser. Réservez.
2 Faites griller légèrement les graines de sésame. Réservez.
3 Dans une casserole, mélangez le tapioca avec 80 cl d'eau froide et 1 pincée de sel.
4 Faites chauffer à feu doux, en remuant. Dès que le mélange épaissit, ajoutez le sucre. Laissez mijotez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que les perles soient devenues translucides. Ajoutez les bananes.
5 Versez les trois quarts de la boîte de lait de coco . Goûtez et ajoutez du sucre si nécessaire.
6 Servez tiède avec un peu de lait de coco nature et parsemez de graines de sésame.

+ Si le *chè* (prononcez « tiê ») est trop liquide, mélangez dans un bol un peu de farine et 1 c. à s. d'eau froide puis ajoutez-le dans la casserole. Remuez jusqu'à épaississement. S'il est trop épais, ajoutez de l'eau.



Recette envoyée par Huong Thanh Tran, Bagneux (92).

top bio !

En France, à qui faites-vous le plus confiance pour promouvoir le bio ?

Les personnes interrogées par le bureau d'études GNS pour *Mes meilleures recettes* avaient à choisir entre treize personnalités (liste complète ci-dessous). Premier enseignement, les Français ne s'en remettent pas aux politiques. Nos décideurs jouent les figurants en bas de tableau et n'occupent, dans le meilleur des cas, que la 7e place (Dominique Voynet). L'actuel ministre de l'Écologie et du Développement durable, pourtant à même de peser directement sur le débat, n'arrive qu'en 9e position quand le président de la République se contente, lui, d'un modeste 11e rang. Autre information surprenante : pour les sondés, la promotion du bio est avant tout... une affaire d'hommes, la mieux classée des femmes, Maud Fontenoy, arrivant 6e. Mais qu'en est-il du podium ? Il consacre trois inlassables pédagogues, trois hyper-communicants, bateleurs médiatiques en diable. La médaille de bronze revient à José Bové, comme un coup de chapeau à son goût de la révolte et à ses convictions syndicales. Ancien porte-parole de la Confédération paysanne, il creuse aujourd'hui le même sillon humaniste et « vert » comme député européen.

En 2e position, Nicolas Hulot, l'homme qui révèle la fragilité de la planète à des millions de téléspectateurs aussi efficacement qu'il murmure à l'oreille des présidents. A noter que les femmes et les moins de 35 ans interrogés lui accordent la 1re place. Sur la plus haute marche, néanmoins, c'est l'as de la faconde et du coup de gueule réunis qui triomphe : **Jean-Pierre Coffe.** Loin de lui tenir rigueur de son investissement publicitaire aux côtés de la distribution « hard discount », les Français célèbrent l'enchanteur qui, notamment à *Vivement dimanche*, fait du plaisir gustatif et de la simplicité culinaire un art de vivre [1].

1. A lire, son dernier ouvrage paru : *Recevoir vos amis à petit prix*, Plon, 2010.



Qui pour promouvoir le bio* ?

1. Jean-Pierre Coffe .... 49 %
2. Nicolat Hulot 46%
3. José Bové .... 37 %

- 4 Yann Arthus-Bertrand ..... 21 %
- 5 Alain Bougrain-Dubourg .. 14 %
- 6 Maud Fontenoy .... 10 %
- 7 (ex aequo) Dominique Voynet et Daniel Cohn-Bendit .... 8 %
- 9 Jean-Louis Borloo......... 7 %
- 10 Cécile Duflot .... 6 %
- 11 (ex aequo) Nicolas Sarkozy, Corinne Lepage et Chantal Jouanno .... 5 %

Et au restaurant ?

S'agissant de savoir s'il est important que les restaurants proposent des plats bio au menu, seul un petit tiers (30 %) des sondés répond par l'affirmative. Il reste du pain sur la planche pour tous les défenseurs des produits nature.

** Total supérieur à 100 %, chaque sondé devant choisir trois personnalités.*

joli brin de romarin

Puissante, parfumée, sauvage, cette plante, depuis longtemps utilisée comme aromate, recèle mille trésors de bien-être.



Origine Le romarin se trouve sous la forme d'un arbrisseau aromatique touffu et rameux, d'environ un mètre de hauteur. Il pousse en quantité dans tout le bassin méditerranéen. Ses feuilles persistantes sont en forme d'aiguille ; ses fleurs sont bleu pâle ou mauves, tachetées de violet.

Bienfaits La puissance des composants du romarin (huile essentielle, acide rosmarinique, flavonoïdes) lui confère des propriétés stimulantes, notamment sur le fonctionnement de la vésicule biliaire. Cette plante favorise par ailleurs l'élimination des éléments toxiques du foie. Grâce à l'action de ses nombreux polyphénols, elle exerce aussi une importante activité anti-oxydante.

Culture C'est sa liberté qui lui donne sa force. Le romarin transplanté dans un jardin reste beau et peut encore tenir le rôle d'aromate, mais il est moins puissant que celui des collines du Midi. Les abeilles qui le butinent élaborent un excellent miel, dit de Narbonne, au goût fort.

Récolte Les sommités fleuries sont cueillies juste à la floraison (mai-juin). Les feuilles se récoltent en toute saison. On utilise le romarin, une fois séché, en infusion ou sous forme d'huile essentielle.

Histoire Les lettres de noblesse du romarin datent du XVIIe siècle et proviennent d'Europe centrale. La reine de Hongrie, Isabelle, septuagénaire et marquée par la maladie, aurait retrouvé grâce à lui la santé et une nouvelle jeunesse. Elle préparait elle-même son eau de jouvence, baptisée « l'Eau de la Reine de Hongrie ». Il suffit d'associer et de mélanger les alcoolats de lavande, de romarin et de menthe Pouliot.

Santé Le romarin est prescrit dans le soin des troubles digestifs liés à une insuffisance de la fonction biliaire : dyspepsie, crampes, ballonnements, constipation. Il peut être utilisé dans les infections bronchiques et ORL et il est recommandé en cas de grande fatigue. En usage externe, il apaise les douleurs rhumatismales et inflammatoires.

olives marinées au romarin

Pour 8 personnes – Préparation : 10 min - Marinade : 24 heures

- 200 g d'olives, vertes et noires mélangées
- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 orange à peau fine non traitée, coupée en dés avec sa peau
- les feuilles de 2 brins de romarin frais ciselées
- 1 petit piment vert frais épépiné et finement émincé
- 2 poivrons (1 rouge et 1 jaune) épépinés et coupés en dés
- 125 g de tomates cerises coupées en deux

1. Dans une jatte, mélangez les olives avec l'huile, le jus de citron, les dés d'orange, le romarin et le piment. Couvrez et placez pour 12 heures au réfrigérateur.

2. Mélangez le contenu de la jatte, couvrez de nouveau et placez au réfrigérateur pour 12 heures encore. Recommencez deux fois cette opération.

3. Avant de déguster, ajoutez les dés de poivron et les tomates cerises. Mélangez bien et servez.

un nénuphar volant



PAR LE CHEF
ALAIN PASSARD



La feuille de rhubarbe, c'est une précieuse ombrelle chapeautant une gerbe, un bouquet au jambage fin et élégant. En cuisine, son image évolue avec le temps : autrefois réduite à la mise en pot d'une succulente confiture, elle est aujourd'hui valorisée pour ses qualités olfactives et gustatives dans un registre beaucoup plus créatif. N'hésitons pas à conjuguer son côté acidulé avec la délicate amertume d'un navet mauve aux baies de genièvre, la savoureuse et appétissante douceur d'un chou vert au poivre noir ou bien encore le subtil parfum d'un oignon blanc au jaune orangé d'une poudre de curry de Madras. Au jardin, la rhubarbe adore l'eau claire. Vous la trouverez souvent adossée au pied d'un mur : ainsi, elle s'offrira les pluies des toits et sa feuille se transformera en une assiette où ruisselleront goutte à goutte les perles d'eau pour faire naître parfums, saveurs et couleurs.
J'adore ses arômes de fleurs blanches, rouges et jaunes... Un flacon de rêve !

rhubarbe aux petits pois, amandes fraîches et pétales de rose

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 min

- 1 rose ancienne (chez le fleuriste)
- 1 douzaine d'amandes fraîches en coque
- 1 belle tige de rhubarbe rouge bien charnue
- 1 kg de petits pois extrafins en cosse (variété Merveille de Kelvédon si vous en trouvez)
- Beurre salé
- Quelques oignons nouveaux
- Lait et fleur de sel (facultatif)

Dénichez au jardin (ou au marché) une jolie rhubarbe fermière d'un rouge vif et éclatant, un beau panier de petits pois extrafins encore dans leur cosse, quelques amandes fraîches dans leur coque et une jolie rose ancienne au parfum élégant et racé. Écossez les petits pois, conjuguez-les dans une casserole avec un épais copeau de beurre salé et un verre à moutarde d'eau claire. Ajoutez quelques oignons nouveaux ciselés et laissez mijoter à feu doux sous un papier sulfurisé jusqu'à évaporation de l'eau – soit quelques minutes. A cette époque de l'année, les petits pois sont très tendres et ne nécessitent qu'une cuisson très brève. A l'économe, pelez dans le sens de la longueur de longs rubans de rhubarbe transparents.
Déposez-les très délicatement et bien à plat dans une casserole. Laissez compoter quelques minutes à feu doux dans un copeau de beurre. Pour la présentation dans l'assiette, conjuguez élégamment petits pois et rhubarbe. Parsemez de pétales de rose, de brisures d'amandes fraîches et, selon le goût, d'une pincée de fleur de sel. Terminez l'assiette en ponctuant ci et là de mousse de lait.



Que boire ?
Un jurançon sec sur un millésime jeune : délicat, fin, aux notes florales et exotiques.



> Alain Passard, chef du restaurant L'Arpège, à Paris, trois étoiles au guide Michelin. Ce virtuose de la gastronomie, spécialiste des légumes, vous invite à un rendez-vous gourmand. Au menu de chaque numéro de *mes meilleures recettes*, un produit de saison décliné en quelques plats simples et raffinés.

Le 8 février dernier, lors de la 5e cérémonie des Globes de cristal (prix de la presse française pour les Arts et la Culture), Alain Passard a reçu une pépite de cristal. Ce trophée, attribué à une œuvre, un artiste ou une personnalité participant au rayonnement de la France dans le monde, est une belle récompense pour celui qui se revendique comme un « sculpteur à la flamme ». Plus que jamais, la gastronomie légumière d'Alain Passard s'affiche tel un art à part entière.

L'Arpège, 84, rue de Varenne, 75007 Paris
www.alain-passard.com

inspirations

Embeurré de chou vert, rhubarbe rouge et poivre noir

Dans une casserole, faites fondre à l'étouffée le cœur d'un chou vert effeuillé dans un fond d'eau et un copeau de beurre salé. En fin de cuisson, ajoutez de longs rubans transparents de rhubarbe pelés à l'économe. Laissez mijoter quelques minutes, le temps pour la rhubarbe de compoter sur le chou. Dressez sur des assiettes chaudes et parsemez de poivre noir aux saveurs boisées.

Chausson à la rhubarbe

Dans un poêlon, faites fondre à feu doux 1 kg de tronçons de rhubarbe épluchée avec 40 g de beurre, 350 g de sucre et une gousse de vanille pendant 45 min. Laissez tiédir. Emprisonnez la compote obtenue dans une pâte feuilletée étalée en cercle. Façonnez le chausson et soudez-le à l'œuf battu. Pour le dorer, badigeonnez la surface de jaune d'œuf battu. Enfournez à 210° C (th. 7) pendant 40 min. Servez tiède en glissant dans le chausson deux boules de glace vanille. Comptez un chausson pour 4 à 6 personnes.

Rhubarbe Melba

Dans un léger sirop vanillé, pochez brièvement (8 à 10 min) des tronçons de rhubarbe épluchée. Laissez-les refroidir dans le jus de cuisson. Dans une coupe, associez-les à une quenelle de glace vanille, un coulis de framboises fraîches et quelques amandes effilées légèrement grillées.

PAR OLIVIER VAN CAEMERBÈKE

esprit de légèreté

"Le printemps est une saison magique. Le froid redevient un souvenir, les arbres reverdissent, faune et flore s'éveillent. Tout comme les bourgeons dont se couvrent les arbres, nous avons, nous aussi, envie de boire la sève nouvelle", raconte Benoist Magen, propriétaire de Tous à la cave, à Paris. Voici sa sélection.

« En hiver, nous avons consommé des vins qui convenaient à des plats souvent épais et consistants. Le printemps donne des envies de légèreté. » Ceux qu'on appelle les vins de printemps ne sont donc pas de breuvages costauds ni fortement charpentés.
Faciles à boire, frais, ce sont des « vins de soif » que l'on consomme en toute décontraction, sans cérémonie.
Il faut savoir que ceux-ci s'inscrivent naturellement dans le travail des vignobles. Dès le mois de février, en effet, les vignerons retrouvent leur cave, où les jus ont passé l'hiver en fût ou en cuve. Ces derniers sont maintenant fermentés et stabilisés. Leurs arômes ont pris de la finesse, leur caractère s'est affirmé : c'est le temps de la mise en bouteille.
Ces jus issus des récoltes 2009 correspondent parfaitement à cette tonalité aérienne et fruitée. Mais, plus que cet agenda, c'est un « esprit de printemps » qui caractérise certaines cuvées.



« Le temps est souvent l'ami des produits de la vigne, rappelle Benoist Magen. Certaines bouteilles nécessitent une année de vieillissement pour développer parfaitement une tonalité et des saveurs qui vont correspondre à l'esprit primesautier des vins de printemps. »
Concrètement, notre expert vous invite à ne pas vous arrêter au seul 2009 qui orne les étiquettes. Mieux vaut, parfois, choisir une cuvée 2008 bien assemblée qu'une bouteille trop « verte ». N'hésitez pas à consulter votre caviste, il saura vous aiguiller. Dans l'absolu, n'importe quel vigneron peut concevoir un vin de printemps. Néanmoins, certains cépages sont plus propices que d'autres. C'est le cas des grenache, muscadet, chenin, sauvignon, muscat ou encore du gamay. Sortez le tire-bouchon, Benoist Magen a sélectionné six bouteilles qui vont faire rimer printemps avec… enchantement.

Tous à la cave, 119, rue Léon-Maurice-Nordmann, 75013 Paris. Tél. 01 45 35 39 34. www.tousalacave.com



Muscadet sèvre et maine sur lie
Cuvée La Levraudière – 2009

C'est une cuvée simple, riche en arômes floraux et de fruits blancs. Élaborée à partir d'un unique cépage, le melon de Bourgogne, elle est équilibrée, vive, mais sans acidité. Peu dégazé, ce muscadet possède une tonalité « perlante » qui accentue encore sa fraîcheur. Un vin de l'année à boire jeune.

Quel accompagnement ?
Parfait en apéritif ou avec fritures, moules, ou crustacés. Des plats frais, telle une salade de pissenlit, lui conviendront à merveille.

Quel prix ? 6,20 €.



Mas Las Cabes de Jean Gardiés – 2009

Ce vin de pays des côtes catalanes est issu d'un petit vignoble de 15 ha aux contreforts des Corbières. C'est un muscat sec, parfaitement vinifié, fort en arômes typiques de ce cépage. Il est aérien mais d'une grande persistance.

Quel accompagnement ?
Tous les produits de la mer avec du caractère : huîtres, tarama, oursins. Idéal sur les viandes blanches ou le boudin blanc... En dessert, il trouvera sa place à côté d'un fromage blanc au miel ou d'une crème catalane.

Quel prix ? 8,50 €.



Domaine Ferrer Ribière – 2009

Une autre bouteille née dans les terres argilo-caillouteuses catalanes. Ce vin (bio) de pays est un assemblage de grenache gris, syrah et mourvèdre. Très fruité (note florale au début, de fruits rouges ensuite), il est frais, rond, sans l'agressivité tonique des rosés plus septentrionaux. Gras en bouche, il ne masque jamais ce que vous dégustez.

Quel accompagnement ?
Polyvalent, il peut accompagner tout un repas. Présentez-le avec de la tapenade, des grillades de porc ou des viandes rouges...

Quel prix ? 5 €.



Valençay 2008
Cuvée des Griottes de Francis Jourdain

Sa robe rubis cache un assemblage de cabernet franc, gamay et pinot noir. Cette cuvée offre de beaux arômes de cette cerise charnue. S'il a du corps en bouche, ses tanins sont souples. Choisissez la cuvée 2008 : ce vin du sud de la Touraine mérite un an de vieillissement.

Quel accompagnement ?
Impeccable avec les saucissons, rillettes de Tours ou andouillettes. Il peut aussi trouver sa place sur un gigot d'agneau, un sauté de veau ou une blanquette.

Quel prix ? 5,80 €.



Domaine de Colette
Beaujolais Villages rosé 2008

Jacky Gauthier présente ici un rosé de saignée issu d'un cépage unique (gamay). Vendangé à la main, il a le croquant du fruit et la tonicité d'un vin blanc plus mature. Sa personnalité naît du mariage des saveurs fruitées et poivrées propres au gamay avec une rondeur soyeuse. On le préférera vieux d'un an.

Quel accompagnement ?
Approprié sur des poissons, il convient aux viandes rouges, grillades de porc et gratins de pomme de terre.

Quel prix ? 8 €.



Les Vieilles Vignes 2008
Domaine Robert Sérol

Ce vin de la côte roannaise est un pur cépage gamay issu de vieilles vignes. Les arômes de fruits noirs et d'épices lui donnent une structure affirmée, très ronde. C'est un vrai rouge, mais son corps n'empêche pas une réelle minéralité fruitée.

Quel accompagnement ?
Servez ce vin de transition avec la saison hivernale sur un pot-au-feu, du boudin noir, des fromages affirmés. En dessert, tarte ou gratin de fruits rouges.

Quel prix ? 6,90 €.

Entre les enfants, le travail, les courses... Caser un déjeuner ou un dîner relève souvent du casse-tête ! Alors pourquoi pas un goûter, avec toute la smala, chez les copains ? Pas de grosse préparation, seulement quelques biscuits faits maison...



Recette envoyée par Frédéric Bernard, Anglet (64).

madeleines gourmandes au Nutella

Pour environ 15 madeleines • Préparation 30 min • Cuisson 8 min

- 1/2 citron
- 3 œufs
- 150 g de sucre semoule
- 150 g de farine
- 150 g de beurre demi-sel
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 petit pot de Nutella

1 Lavez le citron. Râpez le zeste. Faites fondre le beurre.
2 Mélangez la farine et la levure. Battez les œufs avec le sucre, et incorporez le mélange farine-levure. Ajoutez le zeste de citron et le beurre fondu. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène.

3 Laissez reposer la pâte au frais pendant au moins 1 h.
4 Préchauffez le four à 270 °C (th. 9).
5 Dans chaque moule à madeleine, déposez une c. à c. de pâte. Formez une petite boule de Nutella et ajoutez-la dessus, puis recouvrez le Nutella d'un peu de pâte. Veillez à ne pas trop remplir les moules, qui risqueraient de déborder à la cuisson.
6 Enfournez pour environ 8 minutes, jusqu'à ce que les madeleines soient bien dorées.
7 Démoulez-les sur une grille et dégustez-les à température ambiante.



mes meilleures recettes avec allrecipes.fr



Frédéric Bernard*
Anglet (64)

gagnez 50 €

si votre recette est publiée

Vous qui aimez cuisiner pour votre famille, pour vos amis ou simplement pour vous, partagez vos meilleures recettes avec tous les lecteurs de ce nouveau magazine aussi simple que généreux !

Envoyez-nous vos recettes !

Sans oublier de nous joindre votre adresse, votre numéro de téléphone, une photo de votre plat, ainsi qu'une photo de vous :

- par courriel :
  veronique.yollant@rd.com
- par courrier à l'adresse suivante :
  mes meilleures recettes magazine
  Sélection du Reader's Digest
  5-7, avenue Pasteur, 92220 Bagneux.

Dès juillet prochain, donnez des couleurs à vos recettes d'été avec *mes meilleures recettes* n° 4 !
A ne pas manquer...

La cuisine, ça se partage !

* Ils ont participé à ce troisième numéro, ils nous ont envoyé leur meilleure recette !



Géraldine Nicod*
Dijon (21)



Lucy Bail
Nancy (54)



André Clouzard*
Ussel (19)



Mme Thomas*
Ivry (94)



Sophie Merle*
Nice (06)



Stephan Plez*
Amiens (80)



Edwige Javaux*
Champagnole (39)



Véronique Cégalerba*
Franconville (95)



Huong Thanh Tran*
Bagneux (92)

l'anniversaire oublié



PAR THOMAS VON JOEST

"De mémoire d'homme." Je ne sais pas d'où vient l'expression mais dans le genre, elle n'est pas mal, car il n'y a pas mieux que nous, les hommes, pour exceller dans l'oubli. Dates de naissance, de fiançailles, de mariage... un vrai gruyère cérébral.

La mémoire disparaît sous le rouleau compresseur de la routine affective, où le « Chérie, où sont mes pantoufles ? » l'emporte sur la célébration d'un anniversaire. La supériorité des femmes en la matière force d'ailleurs le respect. Il faut bien une mémoire d'éléphant pour garder à l'esprit tout ce que nos douces compagnes nous rappellent quotidiennement (« Descends les poubelles », « Passe à la boulangerie »...), sans oublier pour autant les dates-clés de l'histoire familiale et les festivités qui vont avec. Bref, n'étant pas une exception à la règle, me voilà donc, il y a peu, face au beau dilemme d'un anniversaire de mariage involontairement classé « cold case ». Aïe ! Que faire ? Le restaurant ? Hors de question, ce serait avouer. Ma douce, d'ailleurs, n'aime pas les tables de quartier. Et nous sommes en semaine.



PARMENTIER DE LUXE AU CONFIT DE CANARD

Tour de spéléologue dans les placards de la cuisine donc. Avec quoi peut-on bien fabriquer un dîner d'exception ? Aidé dans mon inspection par la visite du chien, je tiens rapidement ma solution sous la forme d'un souvenir de vacances : une boîte de conserve recelant trois cuisses de canard confites. Avec la salade qui se flétrit sur le balcon et les pommes de terre qui hibernent sous l'évier, on va fabriquer un... parmentier de luxe, capable de se tenir à la lueur des chandelles. Émiettez les cuisses de canard dans une poêle, débarrassez-les au mieux de leur graisse en les réchauffant doucement. Ajoutez ail, sel, poivre et, si possible, des champignons (j'ai toujours au congélateur des girolles ou des cèpes, achetés quand ils sont accessibles, mais une conserve peut aussi faire l'affaire). Pendant ce temps, les pommes de terre ont été cuites à la vapeur et la salade a repris vie dans un bain d'eau tiède.

GRATIN DE MURCIE EN DESSERT

La préparation de canard étalée au fond d'un plat à four recevra une belle couche de pommes de terres écrasées à la fourchette (je déconseille la purée, trop onctueuse). Hop, le tout au four et, occasion oblige, je débouche la dernière bouteille de saint-joseph. Une vie partagée et de beaux enfants valent bien cela ! En dessert ? Rien de plus simple ! Gratin de Murcie. Un ramequin par personne, avec une orange coupée à vif. Battez de la crème fraîche liquide et deux œufs, sucrez, ajoutez une goutte de Grand Marnier (si vous avez), versez sur les oranges et mettez le tout à gratiner. Un délice...


france
bleu
Ici, conseils,
astuces, tours de main
vu d'ici
10h-11h tous les bons plans cuisine
sont sur France Bleu
toutes les infos sur francebleu.com

index des recettes



Accompagnements

Entrées



Plats

Desserts

mes meilleures **recettes**

Président-directeur général, directeur de la publication
Emmanuel Lecoq

Directeur de la rédaction
Éric Jouan

Rédacteur en chef
Stéphane Calmeyn

Conseiller de la rédaction
Élisabeth Glachant

Directeur artistique
Carole Schilling

Maquette
Pascal Bordier - Amaria Beloufa

1re secrétaire de rédaction
Mai Lan Tran

Révision
Béatrice Argentier

Directrice iconographique
Danielle Burnichon

Directeur de la communication
Jean-Philippe Bertrand

Directeur commercial
Frédéric Bonnin

Directeurs de clientèle
Marie-Aude Rochebeuf, Hervé Hellec

Directeur de la diffusion et du marketing
Éric Avril

Responsables diffusion & ventes au numéro
François Willemin, Nadine Bourgogne, Mireille Pinel

Fabrication
Caroline Lhomme

Ont collaboré à ce numéro
Laurent Giraud-Coudière (secrétaire de rédaction), Damien Noirot, Philippe Pétour

Ventes au numéro
Torsten Held
perspectives.presse@wanadoo.fr

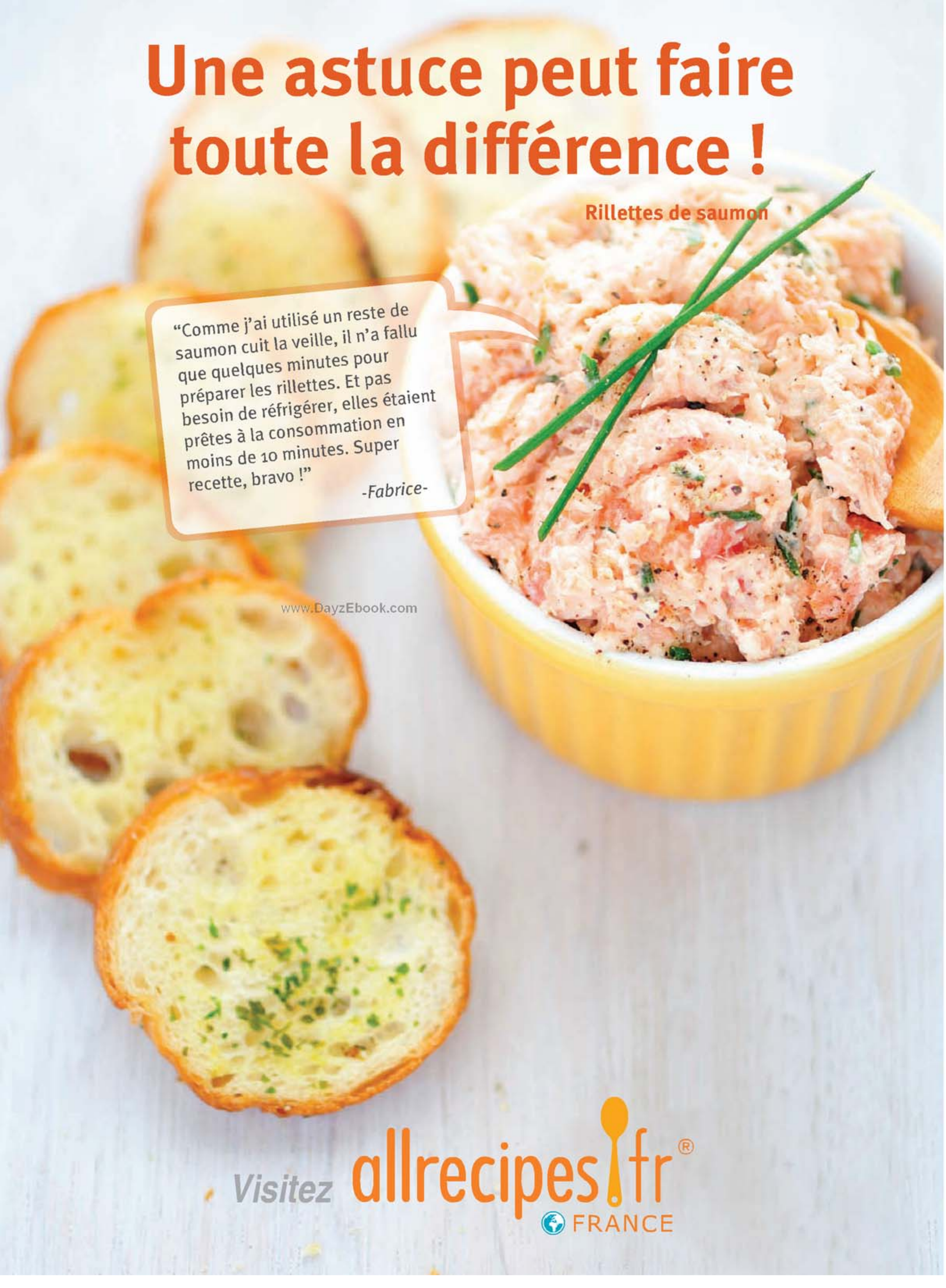
Sélection du Reader's Digest
5-7, avenue Louis-Pasteur, 92220 Bagneux.
Tél. : +33 (0)1 46 74 84 84
Publicité
Tél. : +33 (0)1 46 74 84 64
Courriel : kalthoum.ben.tahar@rd.com
Relations presse
Tél. : +33 (0)1 46 74 84 84
Courriel : jean-philippe.bertrand@rd.com

Imprimé en Pologne (*Printed in Poland*). Dépôt légal en cours. T-7029-3. Commission paritaire en cours. ISSN 2103-7507. Distribué par Transports Presse.

ARPP
autorité de régulation professionnelle de la publicité

Crédits photos

Pages : h (haut) ; c (centre) ; b (bas) ; d (droite) ; g (gauche)
Couverture : Sucré Salé/P. Desgrieux ; bc : © LPH/S. Rabany ; bd : © M. Hyman ; bg : Coll. Alain Passard. PAGES : 3 hd : D. Burgi ; 3 bg, 4 hd & bd : © Thinkstock 2010 ; 4 cd : Getty Images/The Image Bank/Grant Faint ; 4 bcd : C. Schilling ; 4 cg : © LPH/S. Rabany ; 4 bg : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 7 : © EPH/S. Rabany ; 8 hd : Coll. M.-F. Olivier ; 8 b : Sucré salé/P. Desgrieux ; 10/11 : Sucré Salé/Vaillant ; 11 : © Thinkstock 2010 ; 12 hd : Coll. Lycy Bail ; 12 b, 13 hg, hd & bd : C. Adam/stylisme C. Nicolas, 13 bg : RD/G. Filgate, 15 hg : RD/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 15 hd & bg : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 15 bd : C. Adam ; 16 : Coll. G. Nicot ; 17 hd : Coll. Mme Thomas ; 17, 18 hd : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 18 bm : RD/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 19, 21 : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 23 : RD/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 24 hd : Coll. A. Clouzard ; 24 : Adam/stylisme C. Nicolas ; 25 hg : RD/C. Kruger ; 25 hd & bg : Adam/stylisme C. Nicolas ; 25 bd : RD/R. Prentice, A. Schackleton ; 27 : Adam/stylisme C. Nicolas ; 28/29 : C. Adam ; 30, 31 : Adam/stylisme C. Nicolas ; 33 : © Thinkstock 2010 ; 34 : Foodcollection ; 35 h : SRD/S. Moreau/Réalisation E. Javaux ; 35 b : SRD/C. Kruger ; 36 h : Sucré Salé/Boulay-Paquin ; 36 b : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 37 h : RD/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 37 bd : Coll. S. Merle ; 37 b, 38 hg, hd & hc : Adam/stylisme C. Nicolas ; 38 m : Coll. V. Cégalerba ; 39 hd : P. Petit ; 39 m : C. Adam ; 39 bg : M. Javaux ; 40, 41 : © M. Hyman ; 43 : © Thinkstock 2010 ; 44, 45 : Photoalto/I. Rozenbaum et F. Cirou ; 46 : hemis.fr/M. Colin ; 47 hg & hd : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 47 bg : Coll. E. Jean ; 48 hg : C. Adam ; 48 hd : RD/M. Brigdale, G. Filgate, W. Lingwood & S. Myers ; 49 hg : C. Adam/stylisme C. Nicolas, 49 hd : RD/P. Myers, 49 bg : Coll. S. Plez ; 50 hg : RD/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 50 hd : C. Adam/stylisme C. Nicolas ; 51 : Getty Images/The Image Bank/Grant Faint ; 52 hg : RD/C. Kruger ; 52 hd : RD/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 53 hg & hd : C. Adam ; 53 bg : Coll. T. B. Nguyen ; 54 bd : Coll. H. T. Tran ; 54 hg : RD/M. Brigdale, T. Fischer, I. Hofstetter, H. Johson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W. Reavell et K. Thomas ; 54 hd : C. Adam ; 55 : Photo Rozine Mazin ; 56 : © Thinkstock 2010 ; 57 : Coll. Passard ; 58, 59 : C. Adam ; 59 : P. Dufour ; 60 : SRD/O. Van Caemerbeke ; 61 : SRD/S. Plez ; 62 b : C. Schilling ; 62 hd : Coll. F. Bernard ; 63 : Coll. F. Hernard ; Coll. G. Nicot ; Coll. L. Bail, Coll. A. Clouzard ; Coll. Mme Thomas ; Coll. V. Cegalerba, M. Javaux, Coll. S. Merle ; Coll. H. T. Tran ; Coll. S. Plez ; C. Adam/stylisme C. Nicolas ; Sucré Salé/P. Desgrieux ; 64 bg : © Thinkstock 2010 ; 64 hd : SRD/A. Nouri ; 66 : C. Adam/stylisme C. Nicolas.


Une astuce peut faire toute la différence !
Rillettes de saumon
"Comme j'ai utilisé un reste de saumon cuit la veille, il n'a fallu que quelques minutes pour préparer les rillettes. Et pas besoin de réfrigérer, elles étaient prêtes à la consommation en moins de 10 minutes. Super recette, bravo !"
-Fabrice-
www.DayzEbook.com
Visitez allrecipes.fr®
FRANCE



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr